مراقبه

دان کروز

نفیسه معتکف



Meditation

for Busy People

مراقبه

دان گروز / نفیسه معتکف



انتشارات دُرسا

گرووز، دان، ۱۹۵۵ ـ م.
Groves, Dawn
مراقبه / دان گروز؛ ترجمه: نفیسه معتکف. تهران: درسا، ۱۳۸۱
۱۱۹ ص.
ISBN:964-6104-64-9
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: *Meditation for busy people: 60 seconds to serenity.*
۱. مدی‌تیشن. ۲. خودسازی. ۳. فشار روانی کنترل. الف. معتکف، نفیسه ۱۳۳۵ ـ مترجم. ب. عنوان.
۴گ ۴م/BF۶۳۷ ۱۵۸/۱۲
۱۳۸۱
کتابخانه ملی ایران ۲۹۱۱۹-۸۱م



مراقبه

دان گروز | نفیسه معتکف

انتشارات: دُرسا ـ تیراژ: ۳۳۰۰ جلد ـ چاپ: اول ۱۳۸۱

لیتوگرافی: فیلم‌گرافیک ـ چاپ: دایره سفید ـ صحافی امیرکبیر

طرح جلد: علی فراهانی راد ـ ویراستار حمیده رستمی

مرکزپخش: ۶۴۶۴۵۷۷ قیمت ۷۵۰ تومان

شابک ۹-۶۴-۶۱۰۴-۹۶۴ *ISBN:964-6104-64-9*

1

شروع

مزایای مراقبه معمولاً در معانی انتزاعی بارزی همچون هماهنگی افزاینده، درک و فهم بیشتر و صلح درونی نهفته است. هدف از نگارش این کتاب این است که معانی پنهان در دنیای واقعی شما که دنیایی شلوغ و گاهی پر شتاب است، مشخص شود.

در این کتاب با کاربرد ارزشمند مراقبه آشنا می‌شوید و روشهایی را برای تمرین مراقبه که نشست نام دارد و بخصوص به کار افراد پر مشغله می‌آید، یاد می‌گیرید. همچنین می‌آموزید که مراقبه‌ی مؤثر در هر مدت زمانی، از ثانیه گرفته تا ساعت، چیست و چطور می‌توانید در شرایطی که فشارهای روحی و عصبی شما زیاد است، مراقبه کنید. دست آخر متوجه خواهید شد که مراقبه تا چه حد بر ارتباطها، فعالیتها و ساختن محیط

کاری شما تأثیر دارد.

شما فردی پر مشغله هستید و احتمالاً دلتان می‌خواهد از همین الآن مراقبه را شروع کنید. این فصل محتوی تمام اطلاعات مهم برای شروع مراقبه است و به اختصار مزایا و فواید منحصر به فرد و عملی مراقبه را توضیح می‌دهد. سپس به اصول مراقبه و چگونگی آن می‌پردازد، که چه مدت زمان برای مراقبه لازم است و محل مراقبه باید به چه شکل باشد. پس بیایید با هم شروع کنیم.

فایده‌ی مراقبه

احتمالاً مراقبه یکی از سالم‌ترین، ایمن‌ترین و مناسب‌ترین تمریناتی است که می‌توان انجام داد. مراقبه برای مقابله با تنشها و فشارهای روزمره‌ی زندگی بسیار مفید است و تأثیری گسترده و مثبت بر زندگی کاری شما دارد.

مراقبه برای سلامتی خوب است

مراقبه برای ذهن و جسم شما بسیار سودمند است و وارهیدگی[1] عمیقی که در اثر تمرین به شما دست می‌دهد، باعث

1- *Relaxation*

پایین آمدن فشار خون و شل شدن عضلات منقبض می‌شود و کشش عضلانی ملایمی به همراه دارد. استرس را از اندامهای شما دور می‌کند، شما را صبور و بردبار می‌کند، رفتارتان ملایم‌تر می‌شود و به سبب آگاهی از افکار و احساساتتان، عملی نسنجیده انجام نمی‌دهید، تمرکز فکرتان را تقویت می‌کند و می‌توانید به گونه‌ای مشخص بی هیچ تنشی حواس خود را روی موضوعی متمرکز کنید.

مراقبه بی خطر است

مراقبه‌ای که شرح آن در این کتاب آمده است، کاملاً ایمن و بی خطر است. مراقبه با خلسه یا خواب فرق دارد. هیچ زور و نیرویی در کار نیست، مگر تمرکز حواس. هیچ گونه سحر و افسون و نیایشی در آن وجود ندارد. مشکل نیست و مراسمی پیچیده ندارد. اساساً مراقبه شناخت تمام چیزهایی است که به ذهن وارد و از آن خارج می‌شود. به هنگام مراقبه، هر لحظه که احساس ناراحتی کردید، می‌توانید چشمان خود را باز کنید و از جا بلند شوید. فقط یک نفر در این موقعیت قرار می‌گیرد و آن خود شما هستید. هیچ جادویی در کار نیست. چیزی نیست که از آن بترسید. شما در امان هستید و صرفاً هر موقع دلتان خواست، می‌توانید چشمان خود را باز کنید.

مراقبه بجاست

در دنیای سردرگم‌کننده‌ی امروز، لازم است انسان آرام و مهربان و دارای بینش درونی باشد. مراقبه این خصوصیات را در شما ایجاد می‌کند. یاد می‌گیرید چگونه احساسات مخرب و واکنشها و الگوهای رفتاری شکل گرفته را شناسایی کنید و از طریق شناخت آنها، همه را کنار بگذارید. می‌توانید واکنشهای خود را پس بزنید و از آنها درس بگیرید. می‌توانید خود را از واکنشهای دیگران کنار بکشید. آنگاه همه چیز خودبخود برایتان حل می‌شود و هیچ مشکلی نخواهید داشت.

مراقبه نیروزاست

با وجود این همه مشغله‌ی کاری و زندگی شلوغ، خستگی روحی و جسمی همراه همیشگی شماست. مسؤولیت بیش از حد، فشار زیادی بر شما وارد می‌کند. مراقبه به شما نشان می‌دهد چطورانرژی خود را حفظ و آن را حیات‌بخش کنید. به واسطه‌ی توجه و مشاهده وارهیدگی می‌توانید با حداکثر بازدهی از آغاز تا انجام مسؤولیتها تمهید و تدبیر به خرج دهید.

مزیت فرد پر مشغله

شاید تصور کنید روش زندگی پرمشغله‌ی شما با مراقبه همخوانی ندارد و مراقبه صرفاً کار افرادی است که راحت و بی‌دردسر زندگی می‌کنند و مجبور نیستند شتاب‌زده کار کنند و گرفتار شغل خود نیستند و با موارد سلامت و رفع نیازهای خانوادگی و معاشرتی مسأله ندارند، اما تصور شما غلط است.

شما به عنوان فردی گرفتار، از قبل خصوصیاتی را در خود پرورش داده‌اید که در ارتباط با این تمرین مفید و عملی، بسیار به کارتان می‌آید. این خصوصیات شامل کنجکاوی، انعطاف‌پذیری و طاقت است.

۱ـ کنجکاوی

شما اساساً علاقه‌مندید از هر آنچه در اطرافتان می‌گذرد، آگاه باشید، و کنجکاوی یکی از راههای حمایت از خود در برابر مشکلات آتی است، مانند پرس‌وجو در مورد رئیس تازه، تحقیق در مورد بنزین اتومبیل و غیره.

کنجکاوی هیچ ضرری ندارد. شما را تشویق می‌کند به دنبال روش بهتر زندگی کردن باشید و برای مراقبه نیز امری مهم است. وقتی شما به مراقبه می‌پردازید، دیگر جایی برای بی خیالی

وجود ندارد.

۲ـ انعطاف‌پذیری

می‌توانید خود را با محیط وفق دهید. ممکن است تصور کنید تغییر دادن خود یا شرایطتان امری است محال، ولی حقیقت ندارد. دنیا به طور مداوم در حال تغییر و تحول است و شما هم با وجود تمام مسؤولیتهایی که دارید، باید به طور مداوم تغییر کنید و خود را با این تحول وفق دهید.

انعطاف‌پذیری یعنی بتوانید خود را با برنامه‌ای وفق دهید که زمینه‌ی تمرین جدید را برایتان فراهم می‌آورد. همچنین بدین معناست که شما عاداتی خوب را که مراقبه برایتان به وجود می‌آورد، جذب و از آنها استفاده کنید.

۳ـ طاقت

شما فردی بسیار انعطاف‌پذیر هستید و تمام مدت زمان کار، همچنین زندگی اجتماعی و معاشرت و فعالیتهای دیگر، همه و همه مستلزم بردباری است. وقتی احساس خستگی و کسالت و درماندگی می‌کنید، برای اینکه به کار خود ادامه دهید، به انرژی زیادی احتیاج دارید. طاقت یعنی اینکه به آسانی کوتاه نیایید و

حتی در اوقات سخت به تمرین خود ادامه دهید.

علاوه بر داشتن خصوصیات بجا برای شروع مراقبه، باید به اندازه‌ی کافی در زندگی‌تان فعالیت ایجاد کنید تا دلیلی برای تداوم مراقبه داشته باشید. هر قدر زندگی شما فعال‌تر باشد، فرصت بیشتری برای استفاده از مزایای مراقبه دارید. وقتی پاداشهای آن را در حیطه‌ی زندگی خود مشاهده کردید، احتمالاً دلتان می‌خواهد هر چه بیشتر به مراقبه بپردازید.

در این مرحله، ممکن است از سر خشم دستان خود را تکان دهید و پرخاش کنید که زندگی شما به اندازه‌ی کافی پر جنب و جوش است و هیچ راه دیگری ندارید. یا بگویید باید از خانواده‌ی خود مراقبت کنید، به سایر معاشرتها و ارتباطهای خود برسید، صورتحسابهای خانه و غیره را بپردازید و اگر چاره داشتید، خود را بازنشسته می‌کردید و به استراحت می‌پرداختید. ممکن است این درست باشد، اما این کتاب در مورد آرزوها و اگرها و مگرها بحث نمی‌کند، بلکه دنیای فعلی شما را در نظر می‌گیرد. هم اکنون همه چیز برای شروع مراقبه‌ای خوب در اختیار شماست.

چرا باید روشی بخصوص را دنبال کرد؟

هر وقت چیزی تازه یاد می‌گیرید، بهتر این است که همیشه

از روشی اصلی و بنیادین شروع کنید. پله پله بالا بروید. به این ترتیب با برنامه‌ای سازمان یافته به شاخه‌ای که دوست دارید، خواهید رسید. همچنین اگر تجربه ندارید، معمولاً راحت‌تر است مشخص شود چه چیزهایی به درد نخور است تا اینکه چه چیزهایی به درد بخور است. از آنجا که می‌توانید در مورد روش شخصی خود کندوکاو کنید، می‌توانید به دردنخورها را حذف و به دردبخورها را جایگزین کنید.

قبل از یادگیری مراقبه، باید بدانید روشهای مراقبه بیشمار است. با اینکه این کتاب بر روش مراقبه‌ی ساده برای افراد شاغل تکیه دارد، بدین معنا نیست که روشهای دیگر بهتر یا بدتر است. انتخاب روش جنبه‌ی شخصی دارد و برای رسیدن به مقصد مسیرهای مختلفی سر راه شماست.

بهتر است قضاوت نکنیم که کدام روش بجا و کدام نابجاست. همچنین اگر متوجه شدید که به روشی تازه علاقه‌مندید، احساس تقصیر نکنید. اوضاع و زمانه در حال تغییر و تحول است. مردم تغییر می‌کنند. موارد تغییر می‌کند. می‌توانید یک روش را به مدت یک سال امتحان کنید و بعد به سراغ روشی دیگر بروید. درست مثل مد که تغییر می‌کند، روش مراقبه هم عوض شدنی است. می‌توانید بعد از یکی از تمرینهای مراقبه، روش قبلی خود را در پیش گیرید.

حواستان باشد اگر از روش مراقبه‌ی خود خسته شدید، شاید هشداری است که باید روشی دیگر را در پیش بگیرید. نباید این عوامل را بهانه کنید و از مراقبه دست بکشید.

روش مراقبه‌ی موجود در این کتاب، راحت و آسان و ایمن است. می‌توانید آن را در هر وضعیتی، ایستاده یا نشسته و یا سر کار، انجام دهید. شما آن قدر انعطاف‌پذیر هستید که هنگام پرداختن به آن، در آن تغییر ایجاد کنید.

چگونه مراقبه کنیم

مراقبه در اصل تأثیر متقابل انرژی و تمرکز است و این نیروهای پویا، با مرحله‌ی ذهنی و قرار گرفتن حالت صحیح بدن هماهنگ است. پس نتیجه می‌گیریم که در این روش، وضعیت قرار گرفتن بدن و عمل بسیار مهم است.

طرز قرار گرفتن مناسب بدن

قبل از شروع مراقبه، باید طرز قرار گرفتن مناسب بدن را یاد بگیرید. وضعیت بدنی بسیار مهم است چون مدت زمانی را در آن حالت سپری می‌کنید. (مگر اینکه در حال راه رفتن باشید.)

اگر طرز قرار گرفتن اندامهای شما هماهنگ نباشد، احساس راحتی نمی‌کنید و حواستان پرت می‌شود. بدن شما باید درحالت وارهیدگی کامل باشد و در عین حال آگاه و هشیار باشید. می‌توانید بایستید یا راه بروید، اما نمی‌توانید دراز بکشید. دراز کشیدن باعث می‌شود حالت ذهنی به هم بریزد، همه چیز نامفهوم شود و انسان در حالت خواب و بیداری قرار بگیرد. اگر ناراحتی جسمانی دارید به طوری که فقط باید دراز بکشید، سعی کنید در محلی دراز بکشید که خوابتان نگیرد. یا می‌توانید دستان خود را از آرنج خم کنید و رو به سقف، مچ‌ها را شل و رها نگه دارید. این مسأله باعث ایجاد انرژی کافی برای ممانعت از چرت زدن می‌شود. بدانید که اگر دستانتان پایین افتاده باشد، خوابتان می‌برد.

راحت‌ترین روش نشستن این است که صاف بنشینید و سرتان را بالا بگیرید. قبل از شروع مراقبه، بهتر است کمی نرمش کنید تا عضلات شما آرامش پیدا کند. این مسأله بخصوص در مراقبه‌ی دراز مدت بسیار مهم است. اگر روی صندلی نشسته‌اید، پاهای خود را روی هم نیندازید و دست به سینه ننشینید، زیرا هر دو حالت مانع جریان خون در رگهای شما می‌شود. عده‌ای دستان خود را روی ران قرار می‌دهند و عده‌ای به همین حالت کف دست را رو به بالا نگه می‌دارند. اگر روی

زمین می‌نشینید، اشکالی ندارد که چهار زانو بنشینید یا پاهایتان را روی هم بیندازید. اگر با این طرز نشستن مشکل دارید، می‌توانید بالشی زیر خود قرار دهید. این کار باعث می‌شود قسمت تحتانی شما در حالت طبیعی قرار داشته باشد. و اگر پاهایتان روی هم قرار بگیرد، کار بمراتب آسان‌تر است. اگر به دیوار یا بالای تخت تکیه بدهید، اشکالی ندارد، بخصوص اگر احساس می‌کنید حتماً باید پشتتان به جایی تکیه داشته باشد. می‌توانید از نیمکت مخصوص مراقبه که مخصوص این کار ساخته شده است، استفاده کنید.

اگر در حرکت یا در حال راه رفتن هستید، باید گردن و پشت خود را صاف و در حالت وارهیدگی قرار دهید. زانوان خود را منقبض نکنید و دستانتان باید راحت در کنارتان آویزان باشد. شاید لازم شود کمی هم سر خود را به جلو خم کنید و به زمین چشم بدوزید. مدتی طول می‌کشد تا وضعیت مناسب بدنی‌تان برای مراقبه دستتان بیاید. سعی کنید چند طرز قرار گرفتن بدن را امتحان کنید و فراموش نکنید با خود صبور و مهربان باشید.

روش مراقبه برای افراد پر مشغله یا MBP*

بهتر است نگاهی به روش مراقبه بیندازیم. این روش مرکب از سه مرحله‌ی ساده، به اضافه‌ی یک مورد اختیاری است.

۱ـ رخوت

ماهیچه‌ها را شل کنید و از لحاظ جسمانی در آرامش باشید.

۲ـ تمرکز

حواستان فقط به تنفستان باشد و سعی کنید در فکر هیچ چیز دیگری نباشید.

۳ـ مورد اختیاری

هدف خود را مجسم کنید. حواستان را متوجه صبر و تحمل، عفو یا هر تمرین ذهنی شاخص دیگر کنید.

*. *Meditation for busy people = MBP*

۴ـ رهایی

به حالت هشیاری برگردید و تجربه‌ی خود را دوام ببخشید.

این روش ساده است ولی لزوماً راحت نیست. مراحل ۱، ۲، ۴، روش اصلی مراقبه برای افراد پـر مشـغله است، و مـرحـله‌ی سوم اختیاری است. اگر وقت دارید، می‌توانید این کار را انـجام دهید. مراقبه با روش سوم یا بدون آن نیز مؤثر است.

روش *MBP* را می‌توان در حالت نشسته، ایستاده یا در حال راه رفتن انجام داد. هرگونه حرکت که مسـتلزم صـرف انـرژی زیاد یا گفتگو نیست، برای مراقبه‌ی *MBP* امکان‌پذیر است. مراقبه در حالت نشسـته یـا در حـال راه رفـتن، مـتعاقباً تـوضیح داده می‌شود.

مرحله‌ی اول: رخوت

هدف از رخوت و وارهـیدگی ایـن است کـه از جسـم خـود فاصله بگیرید بی آنکه خوابتان ببرد. بدنی که در حالت رخـوت قرار می‌گیرد، نرم و شل است و تـحت فشـار نـیست. در حـالت وارهیدگی می‌توانید به ماهیچه‌ای بخصـوص فـرمان دهـید کـه استراحت کند. این کار باعث می‌شود اندام شل و سست شـود، گویی از جسم جدا شده است.

شیوه‌ی وارهیدگی ممکن است کوتاه یا طولانی مدت باشد. بستگی به این دارد که فشار روحی و عصبی شما تا چه اندازه است و اینکه چند بار تمرین وارهیدگی کرده‌اید. برای شروع، دست کم پنج دقیقه زمان در نظر بگیرید. همچون دیگر فعالیتها، هر چه بیشتر تمرین کنید، بهتر به نتیجه می‌رسید.

اگر در حالت نشسته قرار دارید، در مقایسه با راه رفتن، بهتر و عمیق‌تر می‌توانید به مرحله‌ی وارهیدگی برسید. وقتی راه می‌روید، بدن خود را شل و رها کنید، چون اگر بخواهید بدنتان را صاف نگه دارید، فشار جسمانی بیشتری بر شما وارد می‌شود. این کار باعث نمی‌شود شما بلغزید و زمین بخورید.

چه نشسته‌اید یا راه می‌روید، ساختار وارهیدگی یکسان است. اگر می‌توانید، مجسم کنید که موجی از بدن شما عبور می‌کند و در مسیر خود تک تک عضلاتتان را شل می‌کند. اگر نمی‌توانید مجسم کنید یا احساس می‌کنید حواستان پرت می‌شود، بهتر است با صدای بلند به خود فرمان دهید. مثلاً بگویید: عضلات صورتم در حال استراحت است، گردن و شانه‌هایم سست و در حال استراحت است، دستانم سست می‌شود و براحتی روی زانوانم می‌افتد، و... ادامه دهید تا تمام بدن را در برگیرد. نوارهای مراقبه در این زمینه به شما کمک می‌کند و یادتان می‌دهد که چگونه فشار روحی و عصبی را از

خود دور کنید. همچنین جملاتی به شما می‌آموزد که می‌توانید به خودتان بگویید.

اگر عادت ندارید بـا ایـن روش در حـالت وارهـیدگی قـرار گیرید، شاید دلتان بخواهد در حالت نشسته ایـن کـار را انـجام دهید. عضله‌ی مورد نظر خود را مستقیم مخاطب قرار دهید. بعداً که به حالت وارهیدگی عادت کردید، می‌توانید هـمین کـار را در حالت ایستاده یا در حال راه رفتن انـجام دهـید. در اثـر تـمرین، بدون تـوجه بـه حـالت نشسـته، ایسـتاده یـا در حـال حـرکت، می‌توانید وضعیت بدن خود را به حالت وارهیدگی برسانید.

مرحله‌ی دوم: تمرکز

بعد از اینکه بدنتان آرام و مستقر شد، ذهن خود را متمرکز کنید. ذهن متمرکز ذهنی آگاه و هشیار است و فقط بر یک مسأله تمرکز دارد. تمرکز حواس اصل مراقـبه و بسـیار خـوب است. می‌توانید کار را در مرحله‌ی وارهیدگی متوقف کنید و هـمچنان از این مرحـله مـنتفع شـوید. امـا در حـقیقت خـودتان را فـریب می‌دهید. تمرکز به شما یاد می‌دهد چگونه با ذهن خود مهربان و شفیق، و در مورد خواسته‌ها و توقعات خود انعطاف‌پذیر باشید. یاد می‌گیرید به جای اینکه در تلاشهای خود با قضاوتهای نابجا و تقاضاهای بیجا کارشکنی کنید، چطور به یک فعالیت بچسبید.

تمرکز باعث "حواس جمعی" می‌شود؛ مهارتی که بر چگونگی اوضاع نظارت دارد بی آنکه در آن گم شود. یعنی به یاد آوردن آنچه وجود دارد بی آنکه بخواهیم آن را با خاطرات قدیم و عادات و پیش‌پندارها رنگ و لعاب دهیم. وقتی شما دارای حواسی جمع باشید، تصمیمات و واکنشهایتان بر اساس شرایط زمان حال است نه بر اساس سوابق پیشین. در این حالت از رفتارهای نابخردانه و برده‌وار دست می‌کشید. در قلب شما جایی فراتر از صرفاً واکنشهای خودکار وجود دارد؛ جایی برای شفقت و درک و فهم واکنشهای جدید.

حواس جمعی یعنی اینکه شما براستی در حال و هوای اکنون هستید و حسرت دیروز را نمی‌خورید، یا در آینده گم نمی‌شوید. تجربه‌ی زمان حال شما اگر واقعه‌ای خوشایند باشد، کاملاً برایتان درک‌پذیر است، مانند گاز زدن به سیبی سفت و تازه. خوشمزگی و تردی آن را حس می‌کنید بی آنکه لذت آن را با افکار تیره مخدوش کنید. و اگر واقعه‌ای باعث فشار روحی شما شود، مانند رانندگی در ترافیکی سنگین، آگاه و هشیارید تا شرایط را تغییر دهید. شما می‌توانید اطلاعات را به گونه‌ای سودمند و بدون واکنش غیر ضروری و فشار روحی، آماده کنید. زمانی که به هدف برسید، آمادگی آن را دارید و در حالت وارهیدگی قرار می‌گیرید.

حواس جمعی لذات زندگی را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود هر اقدامی می‌کنید، به نحوی به حالتان مفید واقع شود. وقتی ذهن متمرکز باشد، فقط به دنبال یک فکر یا عقیده یا احساس است و همان محور اصلی می‌شود. در واقع، هرگونه مراقبه‌ای نوعی تمرکز حواس ذهنی است، مانند شمع یا صلیب. گاهی مورد شنوایی است، مانند آهنگ یا عبارت. گاهی حرکتی جسمانی است، مانند تنفس، راه رفتن، رقصیدن. و گاهی هم الگوی تغییرات فکری است. مورد اصلی در *MBP* تنفس است که موردی است فعال، متغیر و همیشه حاضر. هیچ دم و بازدمی مانند دم و بازدم قبلی نیست و همه جا می‌توان از روش تنفسی استفاده کرد.

تمرکز حواس بر تنفس آسان است. حرارت اطراف پره‌ی بینی خود را احساس کنید. متوجه می‌شوید هوا موقع دم سرد و موقع بازدم گرم است. حوالی بینی خود را که سرد و گرم می‌شود، حس کنید و فقط از آن آگاه باشید، بی آنکه بخواهید ذهنتان را مجبور کنید متوجه نفس کشیدن شما باشد. منظور از این کار این است که به آگاهی نفس کشیدن دست یابید، به آرامی و بدون زور و فشار. هیچ درد و رنجی هم در کار نیست. فقط متوجه دم و بازدم زمان حال خود باشید. اگر یکدفعه حواستان پرت شد، دوباره حواس خود را به آن معطوف کنید. از دست

خودتان عصبانی نشوید. اجباری در کار نیست. اصل مطلب صبر و استقامت است. به مرحله‌ی نفس کشیدن برگردید و برگردید و برگردید.

چه نشسته‌اید یا راه می‌روید، می‌توانید حواس خود را متوجه نفس کشیدنتان کنید. اگر راه می‌روید، می‌توانید حواستان را به قدمهایتان بدهید. آهسته و راحت راه بروید و به هر کامی که برمی‌دارید، توجه کنید. تماس پنجه و پاشنه‌ی پایتان را با زمین احساس کنید و حواستان کاملاً به این حرکتها باشد: پنجه، پاشنه، کف پا، پنجه، پاشنه، کف پا. اگر تصور می‌کنید به حال تمرکز حواستان مؤثر است، می‌توانید به پاهایتان نگاه کنید. به صداها و چیزهای دیدنی اطراف خود توجه نکنید. دوباره و دوباره حواستان را به حرکت پای خود بدهید. این روشی آرامش‌بخش و رخوت‌انگیز است. باید در محیطی راه بروید که بتوانید راحت و ملایم گام بردارید.

حواس پرتی در مواقعی که سعی می‌کنید تمرکز حواس داشته باشید، امری طبیعی است. گاهی به قدری در افکار خود غرق می‌شوید که به نظر می‌رسد تمام مدت زمان تمرکز حواستان را در خواب و رؤیا گذرانده‌اید. حالا حواس خود را متوجه نفس کشیدنتان کنید. گاهی مفید است در ذهنتان بگویید "کافی‌ست"، تا حواس پرتی را از خود دور کنید. ولی زیاد به

خودتان سخت نگیرید. تمرکز حواس مهارتی است کـه بـمرور پرورش می‌یابد.

روشهای مهار حواس پرتی در فصل دوم آمده است، اما به طور خلاصه می‌توان گفت که شما می‌توانید از تـمرکز حـواس روی تنفس خود، به بررسی افکارتان تغییر جهت دهید. بررسی روند فکری بمراتب مشکل‌تر از چرخه‌ی تنفسی است. افکار نقاط مرکزی گیج‌کننده‌ای هستندکه همچون حلقه‌ی فیلم یکی بـعد از دیگری و با سرعتی گیج‌کننده از جلوی چشم رد می‌شوند. وقتی حواستان به روند فکری باشد، به دنبال یک فکـر نـمی‌روید. در عـوض، مـتوجه تـمام افکـارتان هسـتید بـی آنکـه تـصویری بخصوص داشته باشید. تصور کنید خودتان را در فیلم می‌بینید و متوجه تصاویر دیگر صحنه هم هستید. مثلاً در حال تماشای یک فیلم خارجی نامفهوم هستید که زبان آن را هـم نـمی‌فهمید. همین طوری فیلم را می‌بینید بی آنکه از آن سر در بـیاورید. بـه خودتان فشار نیاورید که چرا براحتی نمی‌توانید حـواسـتان را جمع کنید. تمرین تمرکز حواس بـه شـما فـرصت مـی‌دهد هـم انعطاف‌پذیری و هم تـمرکز ذهـن را تـمرین کـنید، کـه دو رمـز موفقیت هستند. هر وقت حواستان پرت شد، دوباره بـا آرامش حواس خود را متوجه نفس کشیدنتان کنید.

تعیین مدت زمان برای تمرین تمرکز به دلخواه است، چون

هدف این است هر مدتی که برایتان مناسب است، وقت در نظر بگیرید. وقتی روبراه شدید، سعی کنید دست کم پنج الی بیست دقیقه صرف این کار کنید و هر وقت احساس کردید برایتان مقدور است، مدت زمان را افزایش دهید. بعضی از مراقبه‌کنندگان ساعتها به مراقبه می‌پردازند.

مرحله‌ی سوم: مورد اختیاری

این مرحله اختیاری است. بعد از اینکه تمرکز ذهن و حواس جمعی را تمرین کردید، می‌توانید بی توجه به مرحله‌ی سوم، به سراغ مرحله‌ی چهارم بروید یا به مرحله‌ی سوم که تجسم است، بپردازید. اگر بتازگی موقعیتی سخت را پشت سر گذاشته‌اید، شاید ترجیح دهید در زمینه‌ی بخشش، مهربانی، دعا و نیایش تمرین کنید. در مرحله‌ی سوم، ذهن شما آرام و بدن شما در وارهیدگی کامل است. ذهن شما شفاف است و بهترین فرصت را در اختیار دارید تا افکار خود را وارسی کنید. کتابهای متعددی برای یادگیری قدرت تجسم وجود دارد. در بندهای بعدی دو نمونه کار ذهنی به شما ارائه می‌شود: تجسم خلاق، بخشش و گذشت.

۱ـ تجسم خلاق

بسیاری از مردم دریافته‌اند که تجسم خلاق مترادف است با دعا یا حالتهای معنوی ذهنی. هر چند این موضوع کمی پر راز و رمز به نظر می‌رسد، در حقیقت تجسم خلاق مرحله‌ای عملی و منطقی است که کاربردهای عملی زیادی دارد. بازیکنان تنیس در تمرینهای ورزشی خود از تجسم خلاق استفاده می‌کنند تا در زمین بازی بهتری ارائه دهند. سخنرانان در برابر حضار خیالی سخنرانی می‌کنند تا وقتی با جماعتی واقعی روبرو می‌شوند، هول نشوند. درمانگران برای کاهش میزان حساسیت ترس از بیماری، از تجسم خلاق استفاده می‌کنند.

تجسم خلاق یعنی تصور حالتی بخصوص از هشیاری، وقایع فیزیکی یا شرایط جسمانی با چشم ذهن. این وقایع و شرایط ممکن است شامل دستیابی به هدف، تجربه‌ی احساسات دلپذیر یا لذت بردن از نشستی پرمعنا باشد، مثلاً تجسم حضور در جزیره‌ای زیبا و آرامش‌بخش یا چمنزاری خوش منظر و غیره. نکته‌ی اصلی در تجسم خلاق، استفاده از تمام حواس فیزیکی است. سعی کنید آنچه را مجسم می‌کنید ببینید، احساس کنید، بچشید، بو کنید، بشنوید و لمس کنید. آن را برای خود واقعی و ملموس کنید. عواطفی را که در تجسم خود دخالت می‌دهید، مانند لذت، اعتماد به نفس، آرامش و صلح، احساس

کنید.

چه در حالت نشسته یا در حال راه رفتن، می‌توانید براحتی آنچه را می‌خواهید، مجسم کنید. رسیدن به تجسم خلاق یا تمرکز حواس (مرحله‌ی دوم، تمرکز ذهن) به شما امکان می‌دهد هر چه بیشتر لذت ببرید و به شما بینش و دیدگاهی تازه و عاری از دلهره و نگرانی ارائه می‌کند.

۲ـ بخشش و گذشت

تمرکز حواس بر بخشایش، مرحله‌ای غنی و ارزشمند است. در موارد مربوط به بخشش و گذشت، سعی کنید عصبانیت و نکوهش از خود یا دیگران را از خود دور کنید و از قضاوت که باری سنگین بر دوش می‌گذارد، بپرهیزید. آن موقع است که می‌توانید به صلح و آرامش درونی دست یابید.

بخشش به معنای چشم‌پوشی از رفتارهای ناشایست یا مصالحه با ارزشهای شما نیست، بلکه به این معناست که شما دلسوزانه متوجه اشتباه خود یا دیگران می‌شوید، حتی اگر پای خطایی بزرگ در کار بوده باشد. در واقع شما برای خاطر دیگران تمرین بخشش و گذشت نمی‌کنید. نفرت و ملامت به هر شکلی هم که توجیه شود، حتی اگر بجا باشد، قبل از هر چیز به خود شما لطمه می‌زند. بنابراین شما گذشت می‌کنید و می‌بخشید. تا

در زندگی به آرامش برسید و تجربه‌ای کسب کـنید کـه بسـیار چیزها به شما می‌آموزد.

متأسفانه، انگیزه‌هایی که باعث رفتار ناپسند شما یا دیگران شده است، چنان در وقایع دردناک گذشته جا خوش کـرده کـه شاید شما آگاهانه متوجه آن نشوید. وقتی به دنبال منشاء خشم و نفرت و خطا هستیم، نفرت از خود یا دیگـران مشکـلی را حـل نمی‌کند. چسبیدن به نفرت و خشم، گذشته را تغییر نمی‌دهد، فقط چشم شما را به روی عقل و خـردی کـه از آن تـجربه بـه دست می‌آید، می‌بندد. بخشش و گذشت به شما فرصت می‌دهد احیاناً خودتان را تغییر دهید و از غم و اندوه زمان حال خود بکاهید.

راههای مختلفی برای تمرین بخشش و گذشت هست، مانند تجسم خلاق. در ارتباط با این مسأله کتابهای زیادی وجود دارد. یک روش ساده این است که به تصویر افرادی بزرگوار و رحیم، مانند حضرت مسیح، مادر ترزا، گاندی و غیره نگاه کنید. توانایی آنان را در بخشش و گذشت و نظربلندی‌شان را در برابر مردم و وقایع دنیا در نظر بگیرید. سپس حواس خود را متوجه فـرد یـا عملی کنید که می‌خواهید رهایش کنید. خودتان را همان طوری مجسم کـنید کـه نـمونه‌اش را در ذهـن داریـد: هـمدل، دلسـوز، قدرتمند، قاطع، در امان و به دور از هر ناهنجاری. تا جـایی کـه می‌توانید، احساس کنید دریچه‌ی قلبتان را باز کـرده‌ایـد و بـعد

تصور کنید فرد یا عمل مورد نظر در حال خروج از ذهن شماست و دست آخر بیرون می‌رود. مزایای این روش بزرگ‌ترین تدبیر برای شفافیت ذهن است.

تمرکز بر بخشش و گذشت همیشه هم نتیجه‌ی فوری در بر ندارد. گاهی پای گناه و خطایی وحشتناک وسط است که براحتی نمی‌توان از آن گذشت. اگر چنین مسأله‌ای در کار است، بهتر است ابتدا از مسایل جزئی و پیش پا افتاده شروع کنید. از همان اول سعی نکنید وزنه‌ای صد کیلویی بلند کنید. از وزنه‌های سبک‌تر شروع کنید. و همیشه یادتان باشد که ابتدا خودتان را ببخشید. اگر براستی می‌خواهید گذشته را رها کنید، به هر نحو هست این کار را بکنید. شاید برای بخشیدن خودتان به زمان و توجه نیاز داشته باشید، اما سرانجام موفق خواهید شد. سعی خود را بکنید.

هنگام مراقبه در حالت نشسته یا ایستاده، می‌توانید مرحله‌ی اختیار (مرحله‌ی سوم) را ضمیمه کنید. تنها تفاوت در مرحله‌ی اجرایی، وضعیت بدنی شما و انتخاب محل است. اگر راه می‌روید، لازم است چشمانتان را باز نگه دارید. پس چند دقیقه‌ای بایستید و به درختی تکیه دهید. برای آنچه باید بکنید، از حس خود بهره بگیرید.

مرحله‌ی چهارم: رهایی

رهایی سهمیه‌ی پنهان شما از کل نشست است. انگار به خودتان هدیه‌ای کادوپیچ می‌دهید که باید در تمرین بعدی آن را باز کنید. رهایی نه تنها فاصله‌ی موجود بین مراقبه‌کننده و مرحله‌ی آگاهی روزمره را از میان برمی‌دارد. بلکه فرصتی پیش می‌آورد که کل رو در رویی مستحکم و قوی شود. این استحکام نشست بعدی شما را برای دستیابی به تجربه‌ای خوشایندتر آسان می‌کند.

چون حالت مراقبه‌کننده شبیه حالت خواب هشیارانه را دارد، بنابراین برگشت به مرحله‌ی هشیاری روزمره فقط چند دقیقه وقت می‌گیرد. مثلاً تصور کنید که ورزش آیروبیک انجام می‌دهید. بعد از اینکه یکی از حرکات را به طور کامل انجام دادید، دست از کار بکشید و بنشینید تا بدنتان خنک شود و به حالت قبل از ورزش در آید. در مراقبه هم بعد از مرحله‌ی تمرکز حواس می‌توانید چند دقیقه صبر کنید تا به حالت هشیاری مواقع غیر مراقبه برسید. این کار بدین معنا نیست که تا نشست بعدی از موهبتهای تمرکز حواس (واقعیتهای عینی، دلسوزی، حواس جمعی) بگذرید، شما هر روز این مواهب را با خود دارید، بلکه منظور این است که نباید حالات بسیار حساس ذهن را که در طول مراقبه به دست آورده‌اید، با خود حمل کنید چون فوق‌العادد

شدید است.

رهایی بسیار آسان است. حواس خود را از تنفس (یا هر مورد ذهنی دیگر) به جسم خود برگردانید. نفسی عمیق بکشید. سپس انگشتان دست و پای خود را حرکت دهید. این عمل باعث اتصال شما به جسمتان می‌شود. اگر در حال پیاده‌روی هستید، به دور و بر خود توجه کنید. سپس از خودتان تشکر کنید که به چنین تجربه‌ای دست یافته‌اید. مشخص کنید که از مراقبه چه چیزی حاصل شما شد. این یک ارزیابی مهم نیست، بلکه تجربه‌ای در خور ستایش و سازنده است. اگر تلاش خود را دست کم بگیرید، متوجه می‌شوید به بهانه‌ی مشغله‌ی زیاد هزاران دلیل برای مراقبه نکردن می‌تراشید و تمرین مراقبه نمی‌کنید. اگر به طور مرتب جنبه‌های مثبت را مستحکم کنید، احتمالاً دوست خواهید داشت مراقبه کنید. من راجع به ارزشیابی صادقانه بحث می‌کنم؛ احترام به آنچه از این تجربه به دست آمده است و قدردانی از آن، نه تقلید کورکورانه از حالتی نشاط‌آور و عادی که براستی آن را باور ندارید.

حالا اگر مراقبه شما را کسل و کلافه کند و هیچ فایده‌ای هم برایتان نداشته باشد، چطور؟ همان مدت زمانی را که صرف این کار کردید، نشان دهنده‌ی این است که می‌خواستید به آن بپردازید. اگر موقع کار حواستان پرت شده باشد، شاید مدت

زمانی را علی‌رغم حالت بی قراری ذهنتان با دلسوزی و حواس جمع تمرین کرده باشید. اگر مراقبه‌ی شما پاداشی در بر داشته و روحیه‌ی شما را بهتر کرده است، از خودتان قدردانی کنید. اگر برداشت شما آن‌طورها که باید و شاید قابل تقدیر نیست، تکرار آن طاقت‌فرساست و صرفاً مدت زمانی طول می‌کشد.

یاد گرفتن مراقبه از بعضی جهات مانند یاد گرفتن پیانوست که مزایای آن مضاعف است. مراحل ابتدایی آموزش پیانو متأثر از احساسات گیج‌کننده و گاهی طوطی‌وار است، اما اصلاً دلتان نمی‌خواهد هر بار که پشت پیانو می‌نشینید، به خود بگویید: "من این کاره نیستم. بهتره ولش کنم." بلکه می‌گویید: "الآن نوازنده‌ی ماهری نیستم و الکی یه چیزایی می‌زنم، اما دست کم چند تا نت یاد گرفته‌م که قبلاً بلد نبودم. این خیلی خوبه و بزودی می‌تونم بخوبی پیانو بزنم. این چیزیه که همیشه دلم می‌خواسته و احساس خوبی دارم."

مدت مراقبه

بهترین محل برای مراقبه نیز مانند محل مسواک زدن، باید مشخص باشد. اگر روز خود را با آرامش شروع کنید، بمراتب برایتان خوشایندتر و لذت‌بخش‌تر است. البته اعتماد به نفس و قدرتی که به شما دست می‌دهد، جای خود دارد. اما چون شما

فردی پر مشغله هستید، شاید مراقبه‌ی هر روزه برایتان مشکل باشد. پس اگر به طور مرتب نمی‌توانید تمرین کنید، هر وقت فرصت دارید به مراقبه بپردازید. مهم این است که این کار را انجام دهید، فقط همین. اگر مراقبه را در اولویت کارهایتان قرار دهید، متوجه می‌شوید دلتان می‌خواهد هر چه بیشتر به آن بپردازید.

برنامه‌ی مرتب مراقبه به شرح زیر است:

مرحله‌ی اول: رخوت

تا پنج دقیقه، که اگر بخواهید می‌توانید آن را کم‌تر کنید.

مرحله‌ی دوم: تمرکز

با پنج دقیقه شروع کنید، در صورت تمایل مدت آن را افزایش دهید.

مرحله‌ی سوم: مورد انتخابی

پنج تا ده دقیقه

مرحله‌ی چهارم: رهایی

یک تا پنج دقیقه

همان طور که می‌بینید، اساساً کل مـدت زمـان تـمام ایـنها پانزده دقیقه است که زمانی طولانی نیست، حتی برای فردی پر مشغله. شاید تعجب کنید که عده‌ای دست کم روزی دو بار و هر بار مدت نیم ساعت مراقبه می‌کنند و به نظر می‌رسد بشدت در این مورد مقید هستند.

آیا این پانزده دقیقه کافی‌ست؟

اگر این مدت زمان تنها فـرصتی است کـه داریـد، اشکـالی ندارد. حتی اگر بتوانید سی ثانیه هم تمرکز فکر داشته باشید، باز هم خوب است. بدیهی است اگر مدت مراقـبه طـولانی‌تر بـاشد، ترجیح دارد، ولی همان پانزده دقیقه هم اگر عاری از تشویش و عصبیت و قضاوت باشد، خودش خیلی است.

اگر پانزده دقیقه هم فرصت نداشته باشید، چـه؟ البـته ایـن مسأله برای افراد پر مشغله غیر عادی نیست. گاهی برنامه‌های کاری به هم می‌خورد. بچه‌ها مریض می‌شوند، کارها روی هـم جمع می‌شود،... فهرست مسؤولیتها تمامی ندارد. براحتی مدت زمان هر مرحله را کوتاهتر کنید که مجموعاً زمان مراقبه بـه ده دقیقه برسد. ده دقیقه هم نمی‌توانید؟ پنج دقیقه هم خـوب است.

پنج دقیقه هم نمی‌توانید؟ با یک دقیقه آرامش چطورید؟ در همین شصت ثانیه، آگاهانه نفسهای آرام بکشید.

شاید بگویید: "هی، یه لحظه صبر کن. اینکه درست نیست. دیگه زیادی داری ارفاق می‌کنی."

بله، شاید این طور است ولی دیگر جایی برای عذر و بهانه باقی نمی‌گذارد. مهم‌تر از هر چیز این است که حتی اگر شده یک لحظه خلوت و آرامش در زندگی پر مشغله‌ی خود ایجاد کنید. وقتی شما حتی برای یک لحظه خود را از دنیای پر مشغله‌تان دور می‌کنید، گویی به جای تحمل کردن، حق خود را از لذت بردن باز پس می‌گیرید. بدتر از هر چیز، این لحظات هشیاری چشم‌اندازی در اختیارتان قرار می‌دهد که بفهمید چیزی بیشتر از بحران زمان حال خود هستید، و از همه بهتر، مراقبه‌ی چند ثانیه‌ای باعث می‌شود مسایل قابل تقدیر و غیر قابل پیش‌بینی زندگی در مقابلتان به اهتزاز در آید و شما را حواس جمع، شاد و خرم و در برابر عقاید تازه روشنفکر کند. در فصل چهارم در مورد مراقبه‌ی چند ثانیه‌ای توضیح بیشتری داده شده است.

ایجاد جو مناسب

بیشتر مردم تصور می‌کنند مراقبه یعنی تنها بودن در محیطی آرام و بی سر و صدا، و بی درنگ تصویر ساحلی خلوت.

قله‌ی کوه، بیابانی برهوت یا مکانهایی زیبا و دلپذیر برای نشستن در ذهنشان تداعی می‌شود. اما این جور جاها هرگز در دسترس افرادی که مشغله‌ی کاری دارند و متأهل هم هستند، نیست. آیا این جور چیزها واقعاً لازم است؟ تا زمانی که نفس می‌کشید، به هیچ وجه. نفس کشیدن را به یاد می‌آورید؟ شما در هر مکانی نفس می‌کشید؛ در دفتر کار، در دستشویی، پشت میزتان، در رستوران، هنگام پیاده‌روی، حتی در خلوت اتاقتان. هرجا باشید، چند دقیقه‌ای فرصت گیرتان می‌آید.

اینکه مراقبه مستلزم نشستن در محلی آرام و بی سر و صدا همراه با شمع و دود عود است، بهترین بهانه برای فرار از مراقبه است. اگر صرفاً تمام حواس خود را متوجه نفس کشیدنتان کنید، حتی اگر شده برای چند دقیقه، این خود نوعی مراقبه است.

هدفتان این باشد در محیطی مراقبه کنید که محل آرامش است، ولی نگذارید جو محیط در تصمیم‌گیری شما برای مراقبه تأثیر بگذارد. به‌هرحال هر مکانی مناسب است و می‌شود مراقبه را انجام داد. مثلاً وقتی منتظر اتوبوس ایستاده‌اید، حواستان را بر تنفستان متمرکز کنید. در طول مسیر تا محل کار، متوجه دم و باز دم خود باشید. وقتی موهای دخترتان را شانه می‌کنید، با هر شانه زدن حواستان به نفس کشیدنتان باشد و در عین حال آگاه از هر تار مویی که آن را شانه می‌کنید و صاف می‌شود.

بتنهایی یا گروهی؟

اگر عده‌ی زیادی دور و بر شما هستند، سعی کنید از آنان فاصله بگیرید. می‌توانید به نزدیک‌ترین دستشویی بروید و چند لحظه‌ای در آنجا خلوت کنید و به آرامش برسید. برای چند دقیقه از خودرو پیاده شوید یا حتی کنار پنجره بنشینید و به بیرون خیره شوید. سعی کنید افقی تخیلی را در ذهن مجسم کنید. می‌توانید رک و راست به همه بگویید: "احتیاج دارم چند لحظه‌ای تنها باشم و افکارم را جمع و جور کنم." بیشتر مردم با کمال میل این فرصت را به شما می‌دهند.

فاصله گرفتن از مردم به این معنا نیست که از آنان هم بخواهید برای مراقبه به شما ملحق شوند. مراقبه را می‌توان گروهی هم انجام داد و حتی ممکن است به شما انگیزه هم بدهد. وقتی عده‌ای در سکوت روبروی شما نشسته‌اند، چه بسا آرام شدن برایتان آسان‌تر باشد. مراقبه‌ی گروهی فرصتی است که شما تجربه‌ی خود را دست کم نگیرید. می‌توانید یادداشت بردارید و نوعی رقابت هم هست که چه کسی طولانی‌ترین نشست را داشته است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد مراقبه‌ی گروهی به فصل سوم مراجعه کنید.

موسیقی

موسیقی را می‌توان کمکی خوب برای مـراقـبه بـه حسـاب آورد. موسیقی عاملی است که ذهن شما را به حرکت وا می‌دارد و دریچه‌ی قلب شـما را بـاز مـی‌کند. مـوسیقی چـنان راحت از نیروی عقلانی شما رد می‌شود که تعجب می‌کنید. امـا در عـین حال ممکن است حواس را هم پرت کند و این در صورتی است که شما را در خیال فرو ببرد بی آنکه مسیری واضح به شما بدهد. موسیقی برای خیالپردازی خوب است امـا مـراقـبه بـا رؤیـا یـا خیالپردازی فرق دارد.

بهترین نوع موسیقی نـوع آرام و مـلایم آن است کـه مـخل آرامش نباشد. اگر احساس می‌کنید با شنیدن موسیقی احساس خوشی و لذت می‌کنید، آن را به مرحله‌ی سوم اضافه کنید. نباید در مرحله‌ی دوم حواس شما پرت شود اما مرحله‌ی سوم جـای زیادی برای تحریک حواس دارد، بخصوص در قسمت تجسم.

در مراحل مـراقـبه از هـر نـوع مـوسیقی مـلایمی مـی‌توان استفاده کرد. به عنوان قـانونی کـلی، هـر قـدر مـوسیقی کـمتر حواس را پرت کند بهتر است. براحتی می‌توان در موسیقی غرق شد، پس نباید طوری باشد که شنیدن مـوسیقی بـهانه‌ای شـود برای انجام ندادن مراقـبه و بگـویید کـه بـدون مـوسیقی مـورد

تغییر می‌دهید، نوع موسیقی را هم تغییر دهید.

۲

بعد از شروع

حالا که تا حدودی حس کنجکاوی‌تان ارضا شد، می‌توانید به طور عمقی در جنبه‌های مراقبه کندوکاو کنید. در این فصل روشهای صحیح مراقبه را یاد می‌گیرید و می‌آموزید که چگونه از حواس پرتی خود جلوگیری کنید و حالات ذهنی خود را قبل از مراقبه، در طول آن و بعد از آن مشاهده کنید.

مفهوم مراقبه بسیار عمیق‌تر از پرداختن به آن است و علاوه بر مشاهده و پالایش، امکاناتی بی حد و حصر در بر دارد. بسیار چیزهاست که باید در مورد مراقبه یاد بگیرید و نباید به همین مختصر اکتفا کنید. وقتی آمادگی پیدا کردید که در پیچیدگی و در عین حال ظرافت مراقبه کنکاش کنید، کتابهای جالبی در این زمینه پیدا می‌کنید.

روشهای مراقبه

روشهایی متعدد برای مراقبه وجود دارد و به همان نسبت هم معلم، اما در تمام آنها وجه تشابهی به چشم می‌خورد. در این بخش، با این وجوه تشابه آشنا می‌شوید و کمکتان می‌کند که بدانید چه چیزهایی در دسترس دارید.

وجوه تشابه

هر نوع مراقبه فقط یک هدف دارد و آن تمرکز حواس است. باید ذهنتان را بر چیزی متمرکز کنید. در بعضی از مراقبه‌ها، هدف مورد توجه یک عبارت تکراری یا مانترا و یا ذکر است و در بعضی دیگر، مورد تمرکز بصری است، مانند عکس، گل یا حتی قسمتی از بدن. برای عده‌ای هم مورد تمرکز حرکات جسمانی مانند رقص، ورزش رزمی یا نوعی حرکت است. اما مدت تمام این موارد تمرکز یکی است. آنها به شما یاد می‌دهند که چطور فقط یک فکر را بررسی کنید در حالی که تمام افکار واهی دیگر را از خود دور می‌کنید. این نوعی تمرکز حواس است و موجب فرزی ذهن، نظم و ترتیب باطنی و آگاهی بیشتر می‌شود.

مراقبه‌کننده‌هایی که می‌خواهند احساسات عمیق یا حالت ذهنی خود را با مورد تمرکز ادغام کنند، می‌توانند به قلب خود

تمرکز کنند که نماد مهربانی و عطوفت است؛ همچنین وقتی هدف مراقبه‌کننده این است که به آگاهی معنوی دست یابد، همین مسأله تمرکز حواس و آگاهی عینی و واقعی و دلپذیر می‌آورد.

عده‌ای از مراقبه‌کنندگان مورد تمرکز انتخابی ندارند و نمی‌خواهند با آن یکی شوند، بلکه می‌خواهند آن را از ذهن بیرون کنند. در این صورت می‌توان به تنفس یا پیشانی تمرکز کرد و یا حتی به روند فکری. وقتی ذهن فقط بر یک چیز متمرکز شود، بقیه‌ی افکار دور ریخته می‌شود. سرانجام، وقتی ذهن از هرگونه فعالیت ذهنی خالی می‌شود و موردی برای توجه وجود ندارد، ذهن کاملاً در آرامش به سر می‌برد و در این حالت آرام و ملکوتی ذهن، مراقبه‌کننده می‌تواند دریچه‌ی ذهن خود را به روی تمام افکار و اعمال زودگذر باز کند. نتیجه‌ی این تجربه‌ی زوال‌ناپذیر، بصیرت و دلسوزی و مهارپذیری واکنش است.

همان طور که متوجه شدید، شما می‌توانید با افکارتان یکی شوید یا آن را دور بریزید، که معمولاً احساس می‌کنید هر بار یکی را انجام می‌دهید. در واقع، هر دو مرحله مفید است و تأثیری مهم دارد. توانایی یکی شدن با انرژی عمیق قلب باعث اقتدار درونی می‌شود. توانایی تخلیه‌ی ذهن و قبول زوال‌پذیری زندگی، مهارتی لازم و ضروری برای زندگی در دنیایی است که تغییر می‌کند. و روش مراقبه‌ی *MBP* شامل هر دو نوع است.

دقت در تنفس و بی اعتنایی به هر فکری که به ذهن می‌آید، همان خالی کردن ذهن است. وقتی ناگهان هزاران فکر به ذهنتان می‌رسد، سعی کنید با آنها کلنجار نروید بلکه به آرامی آنها را از خود دور کنید. این کار باعث می‌شود لحظات زندگی برایتان راحت‌تر و خوشایندتر شود، چون شما فراز و نشیب زندگی را درک کرده‌اید و از سر استیصال به شرایط و وقایع نمی‌چسبید. سبکبار و آرام زندگی‌تان را در دستان خود دارید و فضای کافی برای تنفس در اختیار خود قرار می‌دهید و می‌گذارید زندگی شما را بردبار و شوخ‌طبع و آسان‌گیر کند.

صورت اول *MBP* مراحل (۱ و ۲ و ۴) باعث پرورش "شاهد" و هشیاری شما خواهد شد، که از نیازهای اولیه‌ی خالی کردن ذهن است. "شاهد" بخشی عینی و گسترده از وجود شماست که تصویری بزرگ را می‌بیند بی آنکه اغوای حتی یک فکر یا احساس شود. شاهد فعالیت ذهنی شما را می‌بیند و به نفع شما قدرت و توجهی تام تقدیمتان می‌کند، نه فقط خشنودی یا اشتیاقی بخصوص را. ذهن شما هم مانند جسمتان جنبه‌های کاربردی متعدد دارد. احساسات، باورها، امیال و افکار، جنبه‌هایی ذهنی و بخشی از کل وجود شما هستند. این جنبه‌های ذهنی مریدانی بسیار خوب ولی رهبرانی ضعیف هستند. رهبر اصلی و اجرایی ذهن شما باید همان شاهد هشیاری باشد. به

عنوان مثال، شما یک تکه کیک در یخچال دارید و چون تنها هستید و حوصله‌تان سر رفته است، احساستان به شما می‌گوید: "گرسنه نیستی، نباش. همین الآن اینو بخور." و شاهد می‌گوید: "امان از دست میل به خوردن که طبق معمول دست از سرم بر نمی‌داره. من می‌دونم اگه این کیک رو بخورم، احساسی بد دارم. بهتره به کاری پر بار دست بزنم."

وقتی شما شاهد هشیاری را دخالت دهید، به آرامی از افکار و احساسات خود آگاه می‌شوید بی آنکه گرفتار آنها شوید. در اصل، اختیار واکنشهای خود را در دست خواهید گرفت و قربانی تلاطم روحی خود نخواهید شد.

مرحله‌ی سوم مراقبه که همان مورد اختیاری است، روحیه‌ی شما را بالا می‌برد و تجربیات شما را در هم ادغام می‌کند. بینش هدایت شده‌ی قلبی و افکار و احساسات اجازه می‌دهند کودک درون شما احساس امنیت و شجاعت وحواس جمعی کند. بعد از گذراندن روزی پر مشغله در سر کار یا در خلال فشار عصبی و دلواپسی، برقراری ارتباط با قلبتان، یکی از راههای مؤثر برای دستیابی به اقتدار و آرامش است.

در واقع مراقبه روش درست یا غلط ندارد. می‌خواهید عشق خود را پیدا کنید و با خودتان مهربان باشید، دلتان می‌خواهد وقایع روزتان را در پناه دلسوزی و عینیت رها کنید؟ هر نوع

مراقبه زندگی شما را متحول می‌کند.

پیدا کردن روش صحیح

دستیابی به روش صحیح مراقبه قضیه‌ی آزمون و خطاست و انتخاب نوع آن مستلزم مطالعه‌ی کتب مختلف، شرکت در کلاسهای مراقبه و ارضای حس کنجکاوی. باید کنکاش کنید که کدام روش برایتان راحت‌تر است و بیشتر ترجیحش می‌دهید. دنیای مراقبه وسیع و گسترده است.

در درجه‌ی اول باید از جایی شروع کنید و سپس هر قدر می‌توانید، در انجام دادن آن مداومت به خرج دهید. همان طور که در فصل اول توضیح دادم، بهتر است ابتدا روشی را در پیش گیرید و بعد ببینید از این روش خوشتان می‌آید یا نه. هر روشی را دست کم سه ماه تمرین کنید و ببینید احساستان در مورد آن چیست. اگر از روشی خوشتان نیامد، سعی نکنید فوراً آن را تغییر دهید. این احساسات صرفاً احساساتی مزاحم هستند که در هر مراقبه‌ای دیر یا زود بروز می‌کنند و لزوماً نشانه‌ای برای تغییر دادن روش مراقبه نیستند.

از کجا می‌توانید بفهمید ناراحتی شما از مراقبه به علت مقاومت طبیعی بدن است یا صرفاً برای اینکه روش مراقبه‌تان مناسب شما نیست؟ صادقانه به رفتار خود نگاهی بیندازید.

معمولاً سودجویان در قبال انگیزه‌شان برای تمرین کردن یا نکردن. مستمسکی پیدا می‌کنند. آیا احساس فعلی‌تان که شما را معذب می‌کند و به مقاومت وا می‌دارد، با احساسی که قبلاً داشتید و تصمیم گرفتید روش خود را عوض کنید، یکسان است؟ اگر این طور است، بهتر است مدتی همین روش را ادامه دهید و ریشه‌ی حواس پرتی خود را جستجو کنید. اما اگر متوجه شدید که در موقع تمرین دچار هراس می‌شوید، روش مراقبه‌تان مناسب شما نیست و بهتر است به جای مراقبه به خرید بروید

اگر مایلید، می‌توانید از روشهای مختلف مراقبه استفادد کنید، اما اگر بی قرار شدید یا حوصله‌تان سر رفت، نباید خیال کنید روشی اشتباه را در پیش گرفته‌اید. سرانجام، وقتی به تمرین مراقبه پرداختید، متوجه می‌شوید حالات بخصوص ذهنی بی توجه به روش خاص مراقبه‌ای که انتخاب کرده‌اید، همچون دوستی قدیمی به سراغتان می‌آید.

حالات ذهنی قبل از نشست

بهتر است کمی واضح‌تر در این مورد صحبت کنیم. برخورد شما با زمان نشست‌تان به مراقبه چگونه است؟ آیا همچون هواپیمایی هستید که در باند فرودگاه به حرکت در می‌آید تا پروازی راحت و دلپذیر داشته باشد؟ یا وقتی زمان مراقبه‌تان

نزدیک می‌شود، حالت مقاومت به شما دست می‌دهد و نمی‌خواهید به مراقبه بنشینید؟ البته این مسأله هم برای مبتدیان پیش می‌آید و هم برای کار کشته‌ها. بمحض اینکه تصمیم به مراقبه می‌گیرید، هزاران اولویت دیگر به ذهنتان می‌رسد.

چمدانم را بستم؟

زیر قهوه جوش را خاموش کردم؟

برنامه‌ی بازنشستگی‌ام را چه کنم؟

و بسیاری مسایل دیگر... بمحض اینکه موقع مراقبه می‌شود، تمام مسؤولیتها به ذهنتان هجوم می‌آورد و آشفته‌تان می‌کند. و وقتی واقعاً گوش دادن به آنچه را ذهنتان می‌گوید، شروع کنید، متوجه می‌شوید ترس، حواس پرتی و هزاران "باید" دیگر، ذهن شما را تحت تسلط دارد و سر و کله‌ی تمام اینها درست موقع مراقبه پیدا می‌شود تا جار و جنجال فکری درست کند. در واقع فرهنگ غرب از این آشفتگی ذهنی حمایت می‌کند. دنیای کسب و کار در مورد هر برنامه و فعالیتی خواهان ذهن پر تلاطم است. وقتی شما در طول روز فوق‌العاده فعال باشید و دائم عجله به خرج دهید، یعنی شما فردی مسؤول هستید.

شما خود متوجه می‌شوید که تنفس‌تان بر خلاف تلاطم فکری و ذهنی شماست و اگر از ذهنتان بخواهید کاری آرام و ناآشنا را برایتان انجام دهد، در برابر آن مقاومت می‌کند. این

مقاومت یعنی جیغ و داد حواس پرتی.

چه کار می‌توانید بکنید؟ صرفاً ناظر ورود تمام افکار به ذهنتان باشید و ببینید که افکار یکی بعد از دیگری از مقابل چشمانتان رژه می‌روند. وقتی به حد کافی ناظر بودید، می‌توانید نگرانی را از خود برانید. کافی‌ست بگویید: "بسیار خوب، من مدت بیست دقیقه یا چیزی در همین حدود نشست دارم. در این مدت هیچ اتفاق بدی برای من نمیفته. بهتون قول میدم همچی که کارم تموم شد، اگه هر کدوم از شما بازم حضور داشتین، حواسمو متوجه‌تون کنم. خوبه؟"

با اینکه این افکار مزاحم اژدها صفت کم و بیش مثل بچه‌ها سمج هستند، وقتی به آنها اطمینان دهید که در اولین فرصت به سراغشان می‌روید، از شما فاصله می‌گیرند ولی نه آن قدر که از شرشان خلاص شوید. هر یک از این خواسته‌های پر سر و صدا می‌تواند حتی بی آنکه شما متوجه شوید، کاملاً ابراز وجود کند، اما اگر به آنها اطمینان دهید و بگویید فعلا روی نیمکت ذهنی در گوشه‌ای بنشینند تا شما به خلوت خود بپردازید، این کار را می‌کنند. و وقتی شما از حالت سکون بیرون بیایید، این افکار مزاحم بسرعت به ذهن شما هجوم می‌آورند. البته نه همه‌ی آنها، بلکه تعدادی‌شان، تا اینکه شما دوباره آمادەی مراقبه شوید.

حالات ذهنی هنگام نشست

بد نیست در مورد حالتهای متفاوت ذهنی در هنگام مراقبه صحبت کنیم. ابتدا از حالات ذهنی خوشایند حرف می‌زنیم، سپس احساسات شدیدتر را پیش می‌کشیم که بوداییها آن را به پنج دسته تقسیم کرده‌اند: تنبلی، طمع، بی‌قراری، بیزاری، تردید.

از نظر بوداییها، این حالتهای ذهنی هم خوشایند است هم ناخوشایند و همگی از آثار مراقبه. اینها را علائم می‌نامند، چون وقتی خود را نشان می‌دهند، حواس شما را از سمت و سوی مشاهدات عینی ذهن منحرف می‌کنند و به سوی احساسات عمقی می‌کشانند. سپس شما در خیالبافی فرو می‌روید. گویی از تحقیق و بررسی به سمت غرق شدن در احساسات کشیده شده‌اید.

هر یک از حالات ذهنی به گونه‌ای پیچ در پیچ به حالتهای دیگر مرتبط است. احساسات حکم فرشینه‌ی عواطف را دارند. حل و فصل این حالتهای ذهنی به شما کمک می‌کند که ببینید چطور افسردگی جانشین شعف و شادی می‌شود و خشم و عصبانیت بر لذت قدرت حکمفرمایی می‌کند و تشویش و کسالت و تنبلی ایجاد می‌شود، که همگی هوای یکدیگر را دارند.

در واقع، هیچ‌گونه شرایط ذهنی وجود ندارد که عاری از اینها باشد. افسردگی و تنبلی و... در وجود همه هست و هیچ نوع

حالت ذهنی نیست که وابسته به عواطف نباشد. وقتی شما ناظر بالا و پایین رفتن این حالات ذهنی باشید، متوجه می‌شوید که اختیار مأوا گزیدن در آنها یا خلاص شدن از شر آنها در دست خودتان است. و در اینجاست که شما می‌توانید مهارت خود را به کار گیرید و از کنترل هوسهای موقت آزاد شوید. و این تغییر و تحول به تصمیم و اراده مربوط نیست، چون بیشتر افراد پر مشغله آن قدر قدرت اراده دارند که موشکی را به هوا پرتاب کنند. نه. این تغییر و تحول از طریق حکمت و خرد و دلسوزی و توجه به تجربیات و احساسات انسانی ایجاد می‌شود. حکمت و خرد به دست آمده از طریق مرحله‌ی دوم، یعنی تمرکز حواس است که به شما کمک می‌کند بدون قضاوت تند و ضعف نفس، حواستان جمع باشد. آن موقع است که هماهنگی و تسلط بر اعصاب شما را در بر می‌گیرد.

حالتهای خوشایند

"باور کردنی نیست. آیا می‌شه دوباره به اون حالت دست پیدا کنم؟"

بیشتر مراقبه‌کنندگان روزی را در خیال می‌بینند که به

مرحله‌ی "سمدی"[1] برسند، به حالت خلسه‌ی توصیف‌ناپذیر که گهگاه هنگام مراقبه رخ می‌دهد. در حقیقت، خلسه هدف جالب و مطمئنی است که فرد دارای انگیزه‌ی قوی با تمرین مداوم به آن می‌رسد. اما براستی این حالت چه طوری است؟ حالتهای خوشایند آگاهی، بی‌نهایت حالات و روشهای متفاوت دارد. ممکن است احساس آرامش و صلح کنید و از فکری که در ذهن دارید لذت ببرید، یا از لحاظ جسمانی احساس سبکی کنید، یا حمله‌های خوشایند انرژی را احساس کنید، و یا شاید هیچ یک از این حالات به شما دست ندهد و فقط راحتی ملموس و آزادی عاطفی را حس کنید. حالتهای شما منحصر به فرد است چون ذهنتان منحصر به فرد است. این حالتهای خوشایند، سرگرم‌کننده و پاداش‌دهنده‌اند، اما در عین حال همچون دامهای پوشیده در لفافی مخملی هستند که در حالتهای ذهنی قرار ندارند بلکه جایگاهشان در واکنش شما نسبت به آنهاست. این احساسات مجذوب‌کننده و برانگیزاننده هستند،اما این به هیچ وجه آخر رنگین‌کمان نیست. آنها از یک لحاظ ممکن است بهتر و عمیق‌تر و آرامش‌بخش‌تر شوند، اما هرگز هیچ "بهترینی" وجود ندارد. از طرفی، حالتهای خوشایند بدین معنا نیست که سایر جنبه‌های مراقبه نادیده گرفته شود. می‌توان گفت آنها از

1- Samadhi

بی‌قراری بهتر نیستند. البته این حالتها سرخوش و زیبا و تحریک‌کننده‌تر هستند. وقتی شما در آرام کردن ذهنتان خبره شوید، حالتهای خوشایند متداول‌تر می‌شود. اما حالتهای ذهنی را با هیچ چیزی نمی‌توان اندازه‌گیری کرد و گفت که مثلاً این حالت از آن یکی بهتر است.

حالتهای بسیط خوشی و لذت، بدون هر نوع قضاوت و مقایسه و ضرورت، فرد را در بر می‌گیرد و لذت چیزی بیش از موردی بدیهی می‌شود؛ جزئی از مشاهده‌ی سایر حالتهای ذهنی، مانند لذت از عینیت، لذت از رهایی در قبال واکنش، لذت از تغییر و تحول بدون مقاومت.

در اینجا چند روش برای رسیدن به حالتهای خوشی و لذت ارائه می‌شود.

۱ ـ وقتی لذت به سراغتان آمد، بخندید و با توجه و علاقه‌مندی به آن خوشامد بگویید. یادتان باشد در طی تجربه حتماً نفس بکشید. گاهی متوجه می‌شوید حالت لذت در حال رفتن است و شاید ناخودآگاه بدنتان را منقبض کنید و بگویید: "اگه عضلاتم رو حرکت ندم، هیچی به هم نمی‌خورد و این لذت از بین نمیره." همین واکنش کافی است تا حالت ذهنی شما را متراکم کند. اگر فقط حواستان بر تنفس متمرکز باشد، به احتمال زیاد واقعه‌ی لذت‌بخش تا سر حد امکانش کار می‌کند.

۲ـ وقتی مراقبه را به پایان رساندید، در مورد لذت خود بنویسید و آن را برای مراجعه‌ی خود در آینده ثبت کنید. با گذشت زمان، ممکن است ذهن بدگمان شما این تجربه را بی اهمیت کند. ثبت حالت لذت به شما خاطر نشان می‌کند که براستی این حالت به وجود آمده بود و براستی منحصر به فرد بود.

۳ـ گاهی حالتهای خوش به همان اندازه‌ی حالتهای ناخوش هدر دهنده است و درست مانند عواطف منفی شما را از نقطه تمرکز دور می‌کند. اگر توجه شما از هدف اصلی و تنفس منحرف شد، بهتر است یک هدف اصلی تازه در حالت ذهنی خود تشکیل دهید و آن را مانند هر حالت ذهنی دیگر مشاهده کنید، ناظر فراز و نشیب آن باشید و تمایل خود را به دستیابی به آن احساس کنید. متوجه باشید که چطور از سر استیصال سعی می‌کنید خود را متقاعد کنید به آن تجربه بچسبید و با خود بحث می‌کنید که حالت خوش ممکن است هرگز برنگردد. البته لازم نیست نگران شوید. حالتهای خوش فراوان و بیش از میزان احتیاج شماست.

تنبلی

"اوه، چه رؤیایی! بهتره یه چرتی بزنم."

سستی و تنبلی نوعی بی توجهی است. تنبلی صرف‌نظر از

ضد و نقیض بودن آن، حالتی است که خود را در حالت ذهن غیر فعال و کم کار نشان می‌دهد. ذهن کم‌کم علاقه‌ی خود را کاهش می‌دهد اما بر خلاف حالت دلمردگی، تمایل و شتابی ندارد که به سراغ چیزی دیگر برود. صرفاً همانجا می‌ماند. تنبلی و سستی، ذهن را به سمت خیالبافی هدر دهنده می‌کشاند و کم‌کم هر نوع قصد و اراده برای تمرین را از بین می‌برد. تنبلی ممکن است شما را به بازی بگیرد و ذهنتان را فریب دهد و چنان از آگاهی دورتان کند که حتی خودتان متوجه نشوید در آن غرق شده‌اید. حالت تنبلی زمانی هشیار و بیدار می‌شود که شما چشمانتان را می‌بندید و جسمتان آرام و قرار می‌گیرد. آنگاه شما احساس می‌کنید که کم‌کم در حالت خمودی فرو می‌روید. تنبلی گاهی به صورت خواب بروز می‌کند و بی توجه به اینکه قبلاً چقدر خوابیده بودید، چرت می‌زنید.

بمحض اینکه سستی و تنبلی به صورت خواب‌آلودگی و حالت از دست دادن انرژی به سراغتان آمد، صرفاً به آن توجه کنید و آن را مجزا از خودتان ببینید. این شما نیستید، بلکه حالتی است که شما را در بر گرفته است. معین کنید که آیا این حالت بجاست؟ آیا براستی خسته هستید؟ آیا واقعاً به یک چرت کوتاه مدت احتیاج دارید؟ اگر این طور است، هشیارانه این کار را انجام دهید و اگر نه، با چند روش بر آن غلبه کنید:

۱ـ وضعیت بدنی خود را بررسی کنید

آیا صاف نشسته‌اید؟ سر شما در گردنتان فرو رفته یا رو به بالاست و از گلویتان فاصله گرفته است؟ به عنوان قانونی کلی، وضعیت بدنی شما بخوبی تعیین می‌کند که سستی و تنبلی بروز خواهد کرد یا نه. قبل از اینکه این مسأله برایتان مشکل ایجاد کند، بدن خود را ثابت و استوار نگه دارید تا در آن انرژی ایجاد شود. اگر بدنتان سعی می‌کند حالت و وضعیت خود را حفظ کند، پس انرژی کافی در آن هست که شما را هشیار نگه دارد. در حالتی که روی تخت دراز کشیده‌اید و خواب‌آلودگی به شما فشار می‌آورد، از مراقبه خودداری کنید. دراز کشیدن ایجاد سستی می‌کند و انگیزه‌ای برای خوابیدن به دست می‌دهد. سعی کنید مراقبه را در حال راه رفتن انجام دهید تا انرژی بیشتری ایجاد کند. و اگر مجبورید موقع مراقبه دراز بکشید، در اتاقی این کار را بکنید که معمولاً در آن نمی‌خوابید.

۲ـ زمان و مدت تمرین خود را بررسی کنید

آیا زمانی مراقبه می‌کنید که خرد و خسته هستید؟ سعی کنید در اوقات مختلف روز یا در شرایط مختلف به مراقبه بپردازید. با اینکه نشست بعد از کار پر مشغله‌ی روزانه خوب

است، اگر بیش از حد احساس خستگی مـی‌کنید، زمـانی بـه آن بپردازید که انرژی دارید.

۳ ـ اگر سستی به سراغتان آمده و نمی‌توانـید نـادیده‌اش بگیرید، آن را نقطه تمرکز قرار دهید. این کـار را بـا عـلاقه‌مندی انجام دهید. بجز حالت سستی، انرژی دیگری برای خود ایـجاد کنید و ناظر افکاری که به سراغ ذهن تنبل و سست شما می‌آید، باشید. قبل از سستی چه حالتی می‌آید؟ وقتی صرفاً خستگی را نقطه تمرکز قرار می‌دهید، چه اتفاقی در بدنتان می‌افتد؟ آیا ایـن حالت با خشم و غضب همراه است؟ آیا ناظر هستید کـه حـالت سستی با هشیاری شما تداخل پیدا می‌کند و با اطمینان در حالت ذهنی شما مستقر می‌شود؟ نظاره‌گر واکنش آن باشید و ببینید حرکت بعدی آن چیست. آیا شانه‌ای بالا می‌اندازد و پی کار خود می‌رود؟ یا در ذهن شما ریشه می‌دواند و با سماجت می‌ماند و قصد رفتن ندارد؟

۴ ـ اگر هر کاری کردید باز هم موفق نشدید، زمان مراقبه را کم کنید

شاید برای شروع زیادی مراقبه کرده‌اید و مقاومت شما در مورد انتظاراتی که دارید، اظهاراتی می‌کند. به یاد داشته بـاشید که مراقبه نوعی مهارت است. به خودتان فرصت دهـید تـا یـاد

بگیرید چطور دوره‌های دراز مدت آرامش و وارهیدگی را تحمل کنید. سعی کنید مدت زمان مراقبه را کاهش دهید تا احساس شادابی و طراوت کنید و انرژی بگیرید.

طمع

"من مراقبه می‌کنم تا به هشیاری عظیم هستی برسم و همین الآن هم اونو می‌خوام."

زیاده‌خواهی و طمع، خود را در مراقبه نشان می‌دهد، چون طمع همیشه با اشتیاق صادقانه اشتباه گرفته می‌شود. بسیار مهم است که بتوانیم تفاوت این دو را تشخیص دهیم. حرص و طمع ناشی از ترس و احساس کمبود است، باعث تشدید حس رقابت می‌شود، و مراقبه‌کننده و مراقبه را در مراقبه‌ی بعدی به جان هم می‌اندازد. طمع به شما می‌گوید صرفاً مقداری محدود در دسترس است که اگر شما به آن نرسید، دیگری سهم شما را بر می‌دارد. طمع باعث می‌شود هر تجربه‌ای را فاقد ارزش کنید و شما را کنف و افسرده و کلافه می‌کند.

از سوی دیگر، اشتیاق سالم از قلب سرچشمه می‌گیرد و ذاتاً از تجربه‌ی مثبت تغذیه می‌شود، به تک تک تجربه‌ها دست می‌یابد، به روی لذات نامنتظر باز است، و آن لذات در انتظارند. وقتی حواستان متوجه اشتیاق سالم باشد، لذت رشد و تعالی و

پیشرفت دائمی است. نیروی فزاینده‌ی پیش روی شما ناشی از آزمندی نیست، بلکه ناشی از بسط و گسترش خلاقیت طبیعی است.

تفاوت بین طمع و اشتیاق سالم به قدری ظریف و موشکافانه است که شاید نتوان تفاوت بین آنها را تشخیص داد. سعی کنید فراز و نشیب رفتار خود را مشاهده کنید. طمع به شکل ترسی حریصانه، اضطرار و استیصال روان است. وقتی فروکش کند، کلافگی و ناخشنودی و عدم ایمنی بر جای می‌گذارد. اما اشتیاق سالم، حالتی خلاق، گسترده و توأم با امید است. وقتی اشتیاق سالم در خواب فرو می‌رود، حکم زمستان را دارد: خلاق است اما در عین حال همچون گربه‌ای در حال استراحت.

از آنجا که حرص و طمع ممکن است نابودکننده باشد، شاید وقتی آن را می‌بینید بترسید و سعی کنید آن را عقب برانید. اما نگران نباشید. احساسات ناشی از حرص و طمع طبیعی و گذرا هستند، مانند هر چیزی دیگر، و درست مانند کودک درون شماست که همه چیز می‌خواهد و خیال می‌کند هرگز به حد کافی ندارد. در سرتاسر زندگی به شکلهای مختلف می‌آید و می‌رود. طمع می‌تواند به شما بگوید که چقدر محکم و استوارید، چقدر ترسیده‌اید، یا چقدر تنهایید. و این نشانه‌ای جدی است که باعث

می‌شود شما عمقی‌تر به باطن خود نگاه کنید. اگر در تمرین خود حرص و طمع را ببینید، چه بسا بتوانید آن را در زندگی روزمره‌ی خود هم ببینید، و گاهی به نظر می‌رسد که حرص تنها نیروی محرکه‌ی شماست. باز هم تکرار می‌کنم که نمی‌خواهد زیاد به خود فشار بیاورید و از طمعی که شاهدش هستید، متنفر شوید. طمع هرگز راضی و خشنود نیست، اما نیروی فزاینده‌ای که ایجاد می‌کند، ممکن است باعث دستاوردهایی جالب شود.

روشهای غلبه بر طمع به شرح زیر است:

۱ ـ با ذهن باز و صادق با آن مواجه شوید

ناظر احساسات خود باشید. برای یک لحظه در برابر شرایط موجود حالتان خوب است و لحظه‌ای دیگر، در عذاب هستید. و اینها مرز طمع و آزمندی است. لازم نیست غصه‌دار شوید، فقط ناظر باقی بمانید. دلسوزانه با حرص و آز برخورد کنید. ناظر ترس و فوریت آن باشید. متوجه این حالت کلافگی بشوید و بگویید: "آهان، این همون حرص و طمعه. جالب نیست؟ اوه، ببینم سعی داره چی به من بگه."

۲ ـ سعی کنید مقدم او را گرامی بدارید

وقتی متوجه شدید حرص و آز به سطح رسیده است، آن را

مانند همکاری قدیمی بپذیرید و بگویید: "سلام. خیلی وقت بود همدیگه رو ندیده بودیم. بیا یه فنجون قهوه بخوریم و گپی بزنیم."

این حرف آن قدرها هم که به نظر می‌رسد احمقانه نیست. اگر شما با توجه و قدردانی به جنبه‌های مطرود خود نزدیک شوید، ذهنتان به روی ارزشها و معیارهایتان باز است و می‌توانید بی آنکه خود را در اختیار آنها بگذارید، پاداش آن بخش را از آنِ خود کنید. این واقعیت عینی شما را آسوده خیال می‌کند و آماده‌ی تحول و دگرگونی می‌شوید.

بی‌قراری

"چرا نمی‌تونم آروم و قرار داشته باشم؟ چرا ذهنم آروم نمی‌شه؟"

بی‌قراری در مراقبه امری متداول و یکی از موانع آن است که خود را به شکل ناراحتی جسمانی، مانند گرفتگی عضلانی یا دل آشوبه نشان می‌دهد. یا ممکن است به صورت مشکلاتی ذهنی مانند دلواپسی، عصبیت و نگرانی بروز کند. بی قراری معمولاً وقتی خود را نشان می‌دهد که شما در آستانه‌ی تغییر و تحول قرار دارید. و گاهی تلاش برای آرام و قرار گرفتن تحمل‌ناپذیر

است. اما به یاد داشته باشید بی‌قراری ممکن است بیش از آنچه به نظر می‌رسد پر دردسر باشد.

راههای مقابله با بی‌قراری به شرح زیر است:

۱ـ وقتی احساس کردید بی‌قرارید، به سراغ تنفس بروید و بارها نفس بکشید، که این همان مرحله‌ی دوم مراقبه است، تمرکز حواس و تنفس، و به این کار ادامه دهید.

۲ـ سعی کنید وضعیت بدنی خود را تغییر دهید. به عنوان مثال، اگر نشسته‌اید، راه بروید. راه رفتن باعث حرکت ماهیچه‌ها می‌شود. همچنین ذهنتان چیزی ملموس و قابل ملاحظه را درک می‌کند، و به شما فرصت می‌دهد با خود خلوت کنید و لذت ببرید. اما راه رفتن را بهانه‌ای برای ننشستن نکنید و در حالت نشسته هم به مراقبه‌ی خود ادامه دهید.

۳ـ احساس بی قراری خود را موضوع اصلی تمرکزتان قرار دهید. به جای اینکه سعی کنید به آن محل نگذارید، مستقیم حواستان را به آن بدهید. بی‌قراری جسم خود را مشاهده کنید. حالتها یکی بعد از دیگری رنگ می‌بازد، از بین می‌رود و با حالت سردرگمی جسمانی و ذهنی توأم می‌شود. وقتی توانستید این گونه واکنشها را جمع و جور کنید و به تک تک آنها بپردازید، حالا می‌توانید گامی به عقب بردارید. در این حالت ممکن است آن احساس از بین برود و در پاها احساس مور مور ایجاد شود که

همان حالت هشیاری است.

۴ـ اگر بی‌قراری شما به شکل اضطراب و دلواپسی بروز کرد، آن را مرکز توجه خود قرار دهید و ناظر باشید که چطور یک نگرانی حالتهای دیگر دلواپسی را تحریک می‌کند. احساسات درهم و برهم را جستجو کنید و به جای اینکه این تصاویر را نادیده بگیرید، آن را از احساسی که به شما می‌گوید: "این بی‌قراریه که دوباره به سراغم اومده"، جدا کنید. از اینکه آنها را حس می‌کنید، با خود همدردی کنید و بی درنگ فضایی برای نومیدی آن باز کنیدو بگذارید مانند فیلم از ذهن شما بگذرد.

بیزاری

"این روش کسل‌کننده‌س. شاید به روشی جدید احتیاج دارم." یا "من هیچ وقت نمی‌تونم ذهنم رو آروم کنم. بیچاره شدم."

حالت بیزاری به این سادگیها دست‌بردار نیست. در مراقبه، پس زدن به اشکال مختلف بروز می‌کند که رایج‌ترین آن سرخوردگی و خستگی روحی است. در زیر هر یک از این احساسات، ترس نهفته است که خود پایه و اساس بیزاری است. در مراقبه، ترس از تحول و دگرگونی مانعی قوی در برابر رشد معنوی است. متوجه می‌شوید که هر تغییری در روش زندگی

انشعاباتی دارد که ممکن است شما را بترساند. به عنوان مثال، قبول مسؤولیت در بعضی از جنبه‌های زندگی ممکن است مستلزم از دست دادن مجموعه‌ای رفتارهای اجتناب‌پذیر مورد علاقه مانند حس ترحم به خود باشد. و یا اگر دچار افسردگی هستید، چه بسا اقدامی کنید. هر نوع تغییر و تحول در زندگی ایجاد ترس می‌کند و به این صورت است که نَفْس شما به نحوی خود را در پناه بیزاری پنهان می‌کند تا از مواجهه با این نگرانیها سر باز بزند.

ملال و دلمردگی یکی از آشناترین اشکال بیزاری است. افراد پر مشغله که زندگی‌شان پر از محرکهای متداوم است بیشتر در معرض ملالت قرار می‌گیرند. ملالت باعث انحراف ذهن می‌شود و بدش نمی‌آید حواس پرتی ایجاد کند و علاقه دارد به شما گوشزد کند که مراقبه مناسب و جالب نیست. هرکاری کنید، آن را رد می‌کند. اگر ملالت شما را متقاعد نکند که کاملاً مراقبه را ول نکنید، در عوض کاری می‌کند روش مراقبه را عوض کنید.

یأس و نومیدی شکلی دیگر از بیزاری است و این حالت براحتی و بدون جنگ و جدل خود را رها می‌کند و بیرون می‌رود. "هیچ وقت نمی‌تونم این کار رو انجام بدم، پس چرا خودمو معذب کنم؟"

نومیدی هم مانند حرص و طمع، تجربه‌ی جاری را بی ارزش

جلوه می‌دهد. هر چه باشد، فقط در این فکر است که توقعات غیر منطقی را در ذهن شما به وجود بیاورد و به شما وعده می‌دهد که اگر مقاومت کنید، به راحتی خیال می‌رسید. و بعد که به این مرحله رسیدید، با برچسب بی لیاقتی و ندامت بر سرتان می‌کوبد.

روشهای مهار کردن بیزاری به شرح زیر است:

۱ـ وقتی حالت ملالت به شما دست داد، باز هم به سراغ تنفس بروید. ملالت یا خستگی روحی شبکه‌ای از احساسات است که به طور کلی شما و تجاربتان را رد می‌کند. اگر این حالت به شما دست داد و خواست شما را دستخوش خود کند، حواستان را متوجه آن کنید. در لایه‌ی زیرین ملالت و خستگی روحی، ترس نهفته است که به شما می‌گوید هیچ اتفاقی نمی‌افتد و به طور کلی روش مراقبه‌تان اشتباه است.

اگر به ندای خستگی روحی گوش دهید و از مراقبه دست بکشید، تشویش و اضطراب به سراغتان می‌آید و احساس تقصیر خواهید کرد. مشاهده کنید که چطور این احساسات از روی هشیاری شما عبور می‌کنند و شما را در حالتی نگه می‌دارد که آشفته باشید و خود را سرزنش کنید. پس بهتر است نومیدی را نقطه تمرکز خود قرار دهید و بگذارید این افکار همان طور که به ذهنتان می‌آید، به آرامی عبور کند و برود بی آنکه از آنها

انرژی جذب کنید یا در برابرشان واکنش نشان دهید.

۲ـ اگر خستگی روحی به جانتان نق می‌زند، سعی کنید کمی تغییر در روش خود ایجاد کنید، مانند راه رفتن یا افزودن موسیقی به مراقبه، مراقبه کردن با گروه یا در بیرون از خانه. فصل سوم را بخوانید و سعی کنید به چند تا از توصیه‌ها عمل کنید. اما در قبال خستگی روحی، ترس به خود راه ندهید. بگذارید میل و اشتیاق گهگاه شما، عقاید تازه را امتحان کند. به طور عمقی به درون خود نگاه کنید و بپرسید: "صرفا دنبال روشی دیگه برای مراقبه می‌گردم یا دنبال بهانه‌ای برای اینکه مراقبه رو ول کنم؟"

با خودتان صادق باشید. صرفاً چون موسیقی را به زمان نشست خود افزوده‌اید، به این معنا نیست که مانعی در کار خود ایجاد کرده‌اید تا تمرین شما به سرنوشتی بد دچار شود. اگر باز هم حالت سرخوردگی دست از سرتان برنداشت، از عقل و خرد خود کمک بگیرید و خود را متقاعد به تمرین کنید. احتمالاً در دیگر جنبه‌های زندگی دچار سرخوردگی شده‌اید. آیا سرخوردگی و فرو رفتن در آن، مشکلی را حل می‌کند؟ در این مورد منطقی فکر کنید و سعی کنید با ملایمت از آن بیرون بیایید و به تمرینی که برایتان حکم راهنما را دارد، بپردازید.

تردید

"چرا وقت خودمو واسه مراقبه تلف کنم؟ مگه دیوونه‌م؟"

تردید و دودلی حالتی ذهنی است که برای کمک به فکر کردن در مورد عقاید، نظریات، بررسی مجدد تصمیمات و شناسایی لغزشها طراحی شده است و زمانی فایده دارد که از آن فعالیت سالم و سازنده و جستجوی واقعی جرقه بزند. اما اگر بی هیچ اقدامی به شما بچسبد و بخواهد شم و شهود شما را دست کم بگیرد و باعث شود خود را سرزنش کنید، آن وقت است که حکم مانع را پیدا می‌کند.

در مراقبه، تردید ممکن است خود را در بین موانع دیگر نشان دهد. اگر شما دلزده باشید، تردید سر بلند می‌کند و کار شما را زیر سؤال می‌برد. اگر خواب‌آلود باشید، تردید و دودلی به شما می‌گوید که زمانی مناسب برای مراقبه نیست. اگر بی‌قرار باشید، دودلی به شما می‌گوید حال شما برای مراقبه مناسب نیست. دودلی بی ثبات است زیرا رفتاری منطقی را برایتان جلوه‌گر می‌کند. با اینکه خواص مراقبه ثابت شده است، دودلی اجازه‌ی این باور مثبت را به شما نمی‌دهد و بهانه می‌آورد که: "چرا مراقبه کنم؟ من که تغییری نکرده‌م. باید خیلی احمق باشم که خیال کنم مراقبه باعث تحول و پیشرفت در زندگیم می‌شه."

روشهای مهار کردن تردید و دودلی به شرح زیر است:

۱ـ رفتن به کلاس، مطالعه‌ی کتاب و صحبت با مراقبه‌کنندگان دیگر. مزایای مراقبه را به خودتان گوشزد کنید. سپس با افرادی که مراقبه می‌کنند، صحبت کنید تا به شما بگویند دیوانه نیستید که مراقبه می‌کنید.

۲ـ یک دفتر یادداشت دم دست داشته باشید و حالتهای خود را هنگام مراقبه یادداشت کنید. وقتی تردید و دودلی روش یا نتایج مراقبه‌ی شما را زیر سؤال برد، به آن یادداشت مراجعه کنید و آن را با صدای بلند برای خود بخوانید. خواهید دید که مواردی خوشایند و موفقیت‌آمیز در مورد مراقبه یادداشت کرده‌اید.

۳ـ به خودِ دودلی و تردید هم شک کنید و آن را به حساب واکنشی در مقابل خودش بگذارید. وقتی دودلی به سراغتان آمد، به دنبال موانع دیگر بگردید. آیا دودلی در کار است چون شما دلزده شده‌اید؟ آیا با کسی حرف زده‌اید که تأثیرات مراقبه‌اش بیشتر از شما بوده و سرخورده‌تان کرده است؟ آیا حوصله‌تان سر رفته است و به دنبال بهانه‌ای برای کنار گذاشتن مراقبه می‌گردید؟ آیا زیادی خیالبافی می‌کنید؟ به عمق دودلی نگاه کنید و ببینید مانعی در کار است یا از آن حمایت می‌شود؟ سپس حواستان را متوجه آن مشکل و رفع آن کنید.

۴ـ دودلی را به عنوان موضوع اصلی تمرکز در نظر بگیرید و به خودتان بگویید: "باز سر و کله‌ی دودلی پیدا شد. از جون من چی می‌خواد؟ ها ها؟"

سپس آن را ببینید که ابتدا به عصبانیت، سپس به یأس، بعد به اضطراب، بی‌خوابی یا هر چیز دیگری تبدیل می‌شود. بی هیچ قضاوتی حواستان به تغییرات خودتان باشد و به آرامی ناظر آنها باشید.

حالات ذهنی بعد از نشست

وقتی نشست شما کامل شد، حالت ذهنی بعد از نشست برایتان پیش می‌آید. حالت بعد از نشست نیز مانند خودِ حالات نشست ممکن است کاملاً متفاوت باشد. اگر حالت مراقبه‌ی شما عمیق بوده باشد، تا حدی احساس می‌کنید در عرش هستید. اشکالی ندارد. گاهی احساس رخوت و آرامش می‌کنید. مثل اینکه اتفاقی مهم افتاده است، گاهی بی درنگ سر حال و قبراق و آماده‌ی عمل می‌شوید، توانمند می‌شوید، بیدار و هشیار می‌شوید، تحریک می‌شوید، و گاهی هم حالتی مانند حالت قبل از مراقبه دارید. اما به‌هرحال یک چیز قطعی است: مزایای مراقبه فزاینده است. هر چه بیشتر مراقبه کنید، احساسی بهتر به شما دست خواهد داد.

ممکن است تصور کنید تمرین مراقبه برایتان مانند کاشت بذر است، و چیزی نیست که هر ثانیه آن را زیر نظر داشته باشید و ببینید به جایی می‌رسید یا نه. اگر شما دائم بذر را معاینه کنید و خاک دور و بر آن را هم بزنید که ببینید بر سر آن چه آمده است، بذر اصلاً رشد نمی‌کند. حتی اگر به آن ور نروید و فقط هر پانزده دقیقه یک بار به آن سر بزنید، تغییراتی قابل ملاحظه نمی‌بینید. بذر کم‌کم رشد می‌کند، اما قطعاً رشد می‌کند. بذر نه تنها به سمت آسمان رشد می‌کند، بلکه ریشه‌هایش هم به سمت زمین می‌رود و قبل از اینکه سر و کله‌ی جوانه‌ی آن روی زمین پیدا شود، به طور عمقی ریشه دوانده است. و بالاخره وقتی جوانه‌اش پدیدار می‌شود، تغییرات آن قابل ملاحظه و دیدن آن رضایت‌بخش است.

در مورد مراقبه هم باید انتظار تغییرات مثبت داشته باشید. باید بدون در نظر گرفتن حالات ذهنی و روحی، واقف باشید که ریشه‌ها در خاک هشیاری شما گسترده شده است و بزودی فواید آن آشکار می‌شود. بیشتر مراقبه‌کنندگان تازه‌کار مانند سیگاریهای سابق هستند و حالت حق به جانب بودن به خود می‌گیرند که: "من این کار رو می‌کنم، تو هم باید بکنی."

و به نظر می‌رسد این طبیعت افرادی است که برای کارهای خوب خود در بوق و کرنا می‌دمند. ممکن است بعد از مراقبه‌ای

خوب به قدری تحت تأثیر قرار گرفته باشید و سر حال باشید که دلتان بخواهد حالت خود را با خانواده و دوستان در میان بگذارید و وسوسه شوید که به هر کسی بگویید این تمرین چقدر مفید است. البته آنان بهره می‌برند، اما اگر زیاد ذله‌شان کنید، علاقه‌ی خود را از دست می‌دهند.

بهترین راه برای تشویق دوستان به مراقبه، کافی‌ست که بگویید شما این کار را انجام می‌دهید. دیگر هیچ حرفی نزنید. اگر شما به طور مرتب مراقبه کنید، دوستان شاهد تغییرات شما خواهند بود و وقتی متوجه این تغییرات شوند، خودشان پیشقدم می‌شوند و سؤال می‌کنند. آنگاه فرصتی برایتان پیش می‌آید که از مزایای مراقبه و نشستهای خود بگویید. اما اگر قبل از اینکه آنان سؤالی کنند شما چیزی بگویید، احتمالاً جواب می‌دهند: "اوه، چه خوب"، و به دنبال کار خود می‌روند و به پیام شما برای تغییر دادن زندگی و نیت برجسته‌تان محل نمی‌گذارند. زندگی شما و خودتان مانند هر تمرین مفید دیگر، همچون مطالعه و مراقبه و ورزش، بهترین مُبلغ است.

۳

انگیزه

شرایط ترغیب

مراقبه کردن به جای خود محفوظ. اما تداوم آن چیزی دیگر است. اگر شما از آن دسته آدمهایی هستید که سریع کاری را شروع می‌کنید و فوراً انگیزه‌تان فروکش می‌کند، این فصل کتاب مربوط به شماست و برای شما طراحی شده تا به مراقبه‌ی خود بچسبید، حتی وقتی ذوق و شوقتان کم شده و صبر و تحملتان افول کرده است. سه مورد مهم را برای حفظ انگیزه‌تان یاد می‌گیرید و کشف می‌کنید که چطور به کمک "وسایل کمکی"، "برنامه‌ریزی" و "مربی"، انگیزه‌ی مراقبه در شما ایجاد می‌شود. وقتی تمرین خود را شروع می‌کنید، لزوماً احتیاجی نیست سه مورد ذکر شده درست سر جای خود باشد، زیرا آنها هم مانند هر

نوع توانایی ذهنی دیگر پرورش می‌یابند. اما حواستان به اضداد آنها هم باشد: وسواس، بی‌صبری، انعطاف‌ناپذیری. وقتی یکی از این حالتهای روحی را شناسایی کردید، گامی به عقب بردارید و چنین چیزی بگویید: "بازم همون انعطاف‌ناپذیره که به من خاطرنشان می‌کنه به خودم استراحت بدم."

به جای کلنجار رفتن با این حالتهای ذهنی که گهگاه سر و کله‌شان پیدا می‌شود، از آنها به عنوان تذکاریه که شما را در مسیر نگه می‌دارد، استفاده کنید. وقتی ناظر حالتهای متراکمی باشید که بخشی از طبیعت شماست، بخشی از طبیعت شما نه کل طبیعت شما، کم‌کم احساس می‌کنید هر چه کمتر شما را به دام می‌اندازند. آگاهی صرف به شما خبر می‌دهد که راه چاره و حق انتخاب دارید، و هر چه هشیارانه حالت ذهنی سبک‌تری را انتخاب کنید، با بقیه‌ی آنها راحت‌تر کنار می‌آیید.

به یاد داشته باشید مانند هر نوع حالت ذهنی دیگر، ممکن است عدم انگیزه هم به وجود آید. می‌توانید شاهد عذر و بهانه‌های خود باشید. ضرورت و تردستی و واهی بودن آنها را احساس کنید. همدلانه متوجه آنها باشید و سعی نکنید از آنها سر در آورید. اصرار در سر در آوردن خود یکی دیگر از حالتهای ذهنی است. چیزی است که نباید آن را پرورش داد. فراز و نشیب حالات ذهنی خود را مشاهده کنید. بمحض اینکه ذات

متغیر ذهن خود را شناختید، دیگر در چنگ احساسات متراکم و منفی یا موانع اسیر نمی‌شوید. بخوبی می‌توانید متوجه اغوای آنها شوید و می‌دانید که باید رد شوند و بروند.

حالا که در مورد انگیزه و مقاومت صحبت شد، به چند وسیله‌ی کمکی که هنگام کاهش ذوق و شوقتان به شما کمک می‌کند، اشاره می‌کنیم. شاید دلتان نخواهد با استفاده از وسایلی بخصوص یا پوشیدن لباسی بخصوص و یا نشستن در اتاقی بخصوص خرافی قلمداد شوید، ولی به عنوان بخشی از تحقیق خود می‌توانید از وسایل کمکی مختلف مخصوص مراقبه استفاده کنید. حتی می‌توانید آیینی مخصوص به خود داشته باشید تا به این ترتیب تمرین مراقبه‌ی خود را انحصاری کنید.

استفاده از وسایل کمکی

استفاده از وسایلی مانند عود، خرقه، شمع، تصاویر، نمادهای مذهبی و موسیقی، همه و همه ممکن است به مراقبه کمک کنند. این وسایل باعث تفریح و بسیار محرک هستند، حتی حالت خلوت و آرامش عمیق را بیشتر، و جوی ایجاد می‌کنند که حالتی خوب و خوشایند به شما دست می‌دهد. عادت کردن به آنها خیلی راحت ولی تنها ایراد این است که قابل حمل نیستند. مثلاً شما نمی‌توانید وقتی در مأموریت هستید، خرقه بپوشید یا

وقتی در فرودگاهی شلوغ ایستاده‌اید، برای مراقبه از شمع استفاده کنید. درست است که هنگام مراقبه به استفاده از این وسایل عادت می‌کنید، اما یادتان باشد که قدرت شما در شیئی خارجی یا شرایط و اوضاع نیست. قدرت شما درون خودتان است. پس خود را از خرافی شدن دور نگه دارید. اشیا تا آن حد قدرت دارند که خودتان به آنها قدرت می‌دهید.

لباس

عادت به تغییر لباس ممکن است تأثیری عالی بر حالت ذهنی داشته باشد. اصولاً پوشش مفاهیمی متعدد را به ما القا می‌کند. با لباس مهمانی احساس شادی و سرور می‌کنیم، پیژاما و لباس خواب ما را خواب‌آلود می‌کند، لباس رسمی به ما اقتدار می‌دهد. پس چرا نباید برای مراقبه هم لباسی داشته باشیم که احساس مراقبه را در ما زنده کند؟

وقتی لباس کارتان را در می‌آورید و لباسی راحت می‌پوشید، احساس امنیت و آرامش می‌کنید. عده‌ای از مردم این مسأله را این گونه تعبیر می‌کنند که از تن در آوردن لباس کار به منزله‌ی این است که انرژیهای سردرگم و پر اضطراب روز را از خود دور می‌کنند.

با این تفاصیل، بهتر است گرمکن یا هر لباس راحت مورد

علاقه‌ی خود را برای زمان مراقبه در نظر بگیرید. وقتی مشغول تعویض لباس برای مراقبه می‌شوید، دقت کنید چطور روی حالت ذهنی شما تأثیر می‌گذارد. اما حواستان باشد که به لباسی بخصوص عادت نکنید، چون لباس نیست که شما را در حالت مراقبه فرو می‌برد. بنابراین بیش از حد لازم به آن قدرت ندهید.

اشیا

اشیایی مانند عود، زنگ یا تصاویر ممکن است نقشی بسزا در مراقبه‌تان ایفا کنند. می‌توانند نقطه تمرکز شما محسوب شوند و یادآور معنویت شما باشند.

۱ـ اشیای تمرکزی اصلی

هر چیزی را می‌توان به عنوان شیء تمرکزی به حساب آورد، اما بعضی اشیا نسبت به بقیه رضایت‌بخش‌تر است. مثلاً هنگام مراقبه، شمع بمراتب جالب‌تر از یک لیوان آب است. به یاد داشته باشید که شیء تمرکزی باعث می‌شود با نگاه کردن به آن حواستان متمرکز شود. وقتی به شمع نگاه می‌کنید یا متوجه تنفس هستید، ذهن قرار و آرام می‌گیرد و به شما کمک می‌کند

مؤثرتر تمرکز کنید.

۲ـ یادآورهای نمادین

چیزهایی مانند کریستال، چوبدستی، عود و نمادهای مذهبی مانند صلیب و تسبیح یا حتی بخوردان را می‌توان نماد خصوصیات معنوی حالت هشیاری دانست. آنها را اشیای اصلی می‌نامند. عده‌ای از مردم عقیده دارند که اشیایی بخصوص در زمان مراقبه انرژی‌زا و در نتیجه ارزشمندند. اشیای مقدس نسل اندر نسل در خانواده‌ها و کلیساها و فرقه‌های مذهبی گشته است. نمادها ممکن است عقل و خرد را تحت تأثیر قرار دهد و مستقیم بر دل بنشیند. باعث تحریک احساسات می‌شود و ما را عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آلات و ابزار

وسایلی که برای روند جریانات ذهنی به کار می‌رود، شامل نوارهای موسیقی مخصوص مراقبه، تصویر، فهرستها، تمثال، کتاب یا هر چیز دیگری است که به نحوی به شما کمک کند مراقبه را درک کنید و آن را بهبود بخشید. به عنوان مثال، هنگامی که پای عفو و بخشش در میان است، گاهی مفید است که تصویر

یکی از مقدسان، معلمان روحانی یا دوستان را در ذهن مجسم کنید. تجسم افراد مهربان ممکن است حس ترحم را به شما القا کند، بصیرت شما را برانگیزد و بتوانید وضعیت را از بعدی تازه‌تر و انعطاف‌پذیرتر ببینید.

هر نوع وسیله‌ای که به شما کمک کند تمرکز حواس به هم بزنید، مناسب است، ولی نکته‌ی مهم این است آن قدر پایبند آن نشوید که بدون آن احساس ناتوانی کنید. با منبع اصلی قدرت که همانا روح و روان خودتان است، در تماس باشید. این وسایل موجب بروز احساسات عمیق در شما می‌شود، ولی نباید جزو ضروریات این ارتباط به شمار آید. این قابلیت و خاصیت همیشه وجود داشته است ولی شما متوجهش نبوده‌اید.

می‌توانید وسایل مراقبه‌ی خود را در کشو یا جایی دور از چشم دیگران بگذارید. البته بد نیست در معرض دید باشد. دیدن آن به شما خاطرنشان می‌کند که وقت مراقبه است.

ایجاد مراسمی خاص

پرداختن به مراسمی بخصوص ممکن است باعث آرامش، تحریک و فعال شدن انرژیها شود. این گونه مراسم هیچ چیز اسرارآمیزی ندارند و لزومی ندارد که حتماً مراسم مذهبی بخصوصی باشد. ممکن است مراسمی خانوادگی، حرفه‌ای یا

حتی تفریحی باشد. مراسم صرفاً ذهن را آماده می‌کند که بعد نوبت چیست. به عنوان مثال، وقتی شما میز شام را می‌چینید، در ذهن تداعی می‌شود که وقت غذا خوردن است و تمام کردن غذا ممکن است این انتظار را در شما برانگیزد که وقت خوردن قهوه‌ی بعد از شام رسیده است. مراسم روزمره در تمام فرهنگها متداول است.

وقتی سعی می‌کنید خود را آرام و هماهنگ کنید، مراسم ممکن است خیلی به حالتان مفید باشد. صرفا تعویض لباس کار با لباس مراقبه، حال و هوای مراقبه را در شما ایجاد می‌کند. یا می‌توانید قبل از مراقبه کمی نرمش کنید، عود روشن کنید و یا یکی دو صفحه از کتاب مورد علاقه‌تان را بخوانید. همین نرمش باعث می‌شود بدن شما وارهیده شود. عود خود علامت قوی حسی است و خواندن کتاب به شما کمک می‌کند ذهنتان آرام شود و چه بسا برای مراقبه سر شوق بیایید.

اگر در یک حالت بخصوص بدنی مراقبه می‌کنید، وقتی این حالت را به خود بگیرید، ممکن است به شما خاطر نشان کند که وقت مراقبه است. حالتهای بخصوص دستها، مثلاً وقتی دست روی زانو قرار دارد و کف دست رو به بالاست، ممکن است به شما آمادگی ذهنی بدهد که وقت تمرین است. کف دست رو به بالا نشان دهنده‌ی تسلیم، انعطاپذیری و روشنفکری است. این

حالت کمکتان می‌کند از افکار متعدد رها شوید و بتوانید با راحتی بیشتری تمرکز حواس پیدا کنید.

جنبه‌ی دیگر مراسم مراقبه مربوط به زمان آن است. با اینکه MBP به شما می‌گوید هر موقع از روز که دلتان خواست می‌توانید مراقبه کنید، ناگهان متوجه می‌شوید که مایلید هر روز تمرین مراقبه کنید. در این صورت سعی کنید هر روز در ساعتی بخصوص این کار را انجام دهید. همان طور که ساعتی بخصوص از روز شما را به یاد خوردن و خوابیدن می‌اندازد، ساعتی بخصوص هم ممکن است شما را به آرامش و خلوت رهنمون شود. جسم شما می‌داند چه در پیش است و می‌تواند خود را آرام کند و حال و هوای مراقبه به خود بگیرد. در ضمن، وقتی شما زمانی را به مراقبه اختصاص دهید، دیگر با خودتان بگو مگوی ذهنی نخواهید داشت و وقت خود را تلف نمی‌کنید که بگویید: "الآن این کار رو بکنم یا بذارم برای بعد؟"

بنابراین یک مورد کمتر برای تصمیم‌گیری و یک مورد کمتر برای طفره رفتن دارید.

برنامه‌ریزی برای تمرین

اگر شما هم پر مشغله هستید، آخرین چیزی که احتیاج دارید، برنامه است. شما از برنامه‌ریزی متنفرید. برنامه‌ریزی

جایی برای خودجوشی باقی نمی‌گذارد، شما را ناکام می‌کند و برایتان دلیل و برهان می‌آورد که احساس درماندگی و بی خاصیتی کنید. ممکن است فکر کنید به قدری مشغله دارید که دیگر جایی برای برنامه‌ریزی ندارید.

خوب، حدس بزنید آیا اگر برنامه‌ریزی شود مفید است و باعث می‌شود طفره نروید؟ بیشتر اوقات شخصی شما از روی عادت پایه‌ریزی شده است. یک سری از فعالیتها را از روی عادت انجام می‌دهید و از بقیه‌ی کارها اجتناب می‌کنید. دنبال کردن عادتها مانند در پیش گرفتن مسیری آشناست که راه رفتن در آنجا بمراتب راحت‌تر از جایی ناآشناست. اما وقتی می‌خواهید فعالیتی تازه را به برنامه‌ی خود اضافه کنید، باید راهی تازه را هم در پیش بگیرید که موجب صرف انرژی بیشتری می‌شود. اما ابزار و وسایلی در دسترس است که باعث می‌شود شما بمراتب راحت‌تر و سریع‌تر کار کنید.

برنامه حکم وسیله‌ای طراحی شده را دارد که به آنچه براستی می‌خواهید انجامش دهید، کمک می‌کند. اما اگر به برنامه‌ی خود طوری نگاه کنید که انگار پدرتان قصد تنبیه شما را دارد و مجبورید برایش گردن خم کنید و به نحوی راضی‌اش نگه دارید، در این صورت طغیان خواهید کرد. به‌هرحال، چه کسی این کار را به پدری خشمگین تبدیل کرد و مسبب این کار

شد؟ خودتان.

این چه ربطی به مراقبه دارد؟ ساده است. شما فردی پر مشغله هستید و به چیزی احتیاج دارید که این نیم ساعت اضافی را طلب کند و آن را هدفی ارزشمند در نظر بگیرد. باید از وقت‌گذرانی اجتناب کنید. نتیجه: یک برنامه.

برای اینکه برنامه‌ی شما مفید باشد، باید روشن و عینی و سازگار باشد. لزومی ندارد همه چیز را یادداشت کنید. فقط کافی‌ست فهرست کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید، بنویسید. زمان مراقبه را هم در این فهرست بگنجانید. اگر سعی کنید بیش از حد برنامه‌ریزی کنید، در آن غرق می‌شوید. حتی‌المقدور برنامه را ساده بنویسید و در معرض دید قرار دهید. اگر موردی پیش آمد که مانع مراقبه شد، داد و هوار راه نیندازید و دستها را در هوا تکان ندهید که این برنامه هم به درد بخور نیست. سعی کنید برنامه‌ی خود را برای بقیه‌ی هفته ادامه دهید و بعداً دوباره آن را ارزیابی کنید تا اگر کارآیی نداشت، آن را تغییر دهید.

مسأله اینجاست که برنامه‌ریزی مفید است و به شما کمک می‌کند کارهایی را که در انجام دادن آن مقاومت به خرج داده‌اید، با موفقیت تمام کنید. در ضمن، کمکتان می‌کند الگوی رفتاری تازه‌ای پیاده کنید. همچنین برنامه‌ریزی باعث می‌شود ذهنتان

آزاد شود تا روی چیزی در دسترس که به عنوان بازده شناخته شده است، تمرکز کنید؛ چیزی که افراد پر مشغله براستی آن را دوست دارند.

کار گروهی

یکی از راههایی که باعث می‌شود انگیزه‌ی مراقبه در شما بالا برود، مراقبه‌ی گروهی است که در آن با مربی خود مشورت می‌کنید.

گروه

یکی از بهترین راههای سر ذوق آمدن، تماس با افراد همفکر خودتان است. مراقبه بر خلاف ظاهرش، لزوماً فعالیتی انفرادی نیست و اگر به طور مرتب با گروه مراقبه کنید، مفیدتر است. وقتی ببینیم که عده‌ای دیگر هم به مراقبه ارج می‌نهند و همان کاری را می‌کنند که ما می‌کنیم، در ما انگیزه ایجاد می‌شود. مراقبه‌ی گروهی تمرین مراقبه را عمقی می‌کند. افراد گروه موجب ایجاد انرژی حمایتی می‌شوند که خود موجب ایجاد تجارت مخصوص مراقبه می‌شود. تنها عیب و ایراد مراقبه‌ی گروهی، تمایل انسان به مقایسه‌ی مشاهدات و حالتهاست.

با یک حساب سر انگشتی می‌توان گفت که نباید در مورد جزییات مراقبه با دیگران بحث کرد، زیرا منجر به مقایسه و قضاوت و مناظره‌ی درونی می‌شود.

"چرا من نمی‌تونم مثل سارا چهل و پنج دقیقه مراقبه کنم؟"

"جانی تا چشماشو می‌بنده، در حالت خلسه فرو میره. اما من نمی‌تونم. شاید دارم وقتمو تلف می‌کنم."

هر چند ذهن منطقی ما در حال سبک سنگین کردن پیشرفتها بر اساس ارزشهای عاطفی است، با این حال هنگام مراقبه فرصت داریم از تمام مراحل احساسی و عاطفی، از نومیدی گرفته تا آرامش، قدردانی کنیم. هر مرحله‌ای ارزش خاص خود را دارد و حکمتی در آن نهفته است.

متأسفانه در فرهنگ ما رسم بر این است که دائم مقایسه کنیم. حتی اگر مقایسه‌ای در کار است، صرفاً نظاره‌گر باشید. اینها واکنشهایی طبیعی است و نباید برای ما مسأله شود، مگر اینکه با استفاده از آنها خودتان را اصلاح کنید.

به یاد داشته باشید که تمرین مراقبه‌ی شما نباید در حکم مسابقه را با دیگر مراقبه‌کنندگان داشته باشد. با اینکه نمونه‌های اساسی مراقبه یکی است، هر کسی مجموعه‌ای موارد متفاوت را در مراقبه دارد. این انتظار که تجربه‌ی شما با دیگران یکسان باشد، غیر منطقی است. مراقبه موردی است که در هشیاری شما

صورت می‌گیرد نه در هشیاری کسی دیگر. تجربه‌ی شما منعکس‌کننده‌ی شخصیت منحصر به فرد شماست.

با این حال ممکن است نگرانیها و سؤالاتی اجتناب‌ناپذیر پیش بیاید. اگر نتوانستید با جواب دوست خود قانع شوید، بهتر است به دنبال یک مربی بگردید تا جوابگوی شما باشد.

مربیان

پیدا کردن مربی مراقبه مستلزم جستجوست. وقتی شما در آغاز مراحل تمرینی هستید، بسختی می‌توانید تشخیص دهید که کدام مربی مناسب‌تر است. بعضی از مربیان زیاد سفر می‌کنند و گهگاه به شما فرصت می‌دهند به سخنرانی‌شان گوش دهید. راهبان بودایی گاهی به سفر می‌روند و در این مورد چیزهایی می‌آموزند. البته مربی فقط یکی از متغیرهای انتخاب شما برای مراقبه است. عامل مهم دیگر روش آن است. بعضی مربیان با موسیقی و آواز کار می‌کنند و بعضی صرفاً تمرین اصلی را تدریس می‌کنند که به آن مراقبه‌ی بصیرتی می‌گویند. عده‌ای هم دستورالعملهای فلسفی را با مراقبه توأم می‌کنند. شما هم مانند بیشتر شاگردان مراقبه ممکن است چند مربی عوض کنید. اما اگر چهار مرحله‌ی *MBP* را تمرین کنید، دیگر دچار جوراجوری مراقبه نمی‌شوید. مراحل *MBP* پایه و اساسی قوی برای انواع

روشهای تمرکزی که با آنها مواجه می‌شوید، فراهم آورده است.

به طور کلی، مربیان مراقبه باید افرادی همدل، الهام‌بخش، مجرب و از نقایص و کاستیهای خود آگاه باشند. با اینکه این خصوصیات مختص مقدسان است، به یاد داشته باشید که آنان هم بشر هستند. شاید تمرین آنها طولانی‌تر باشد و بتوانند خود را بهتر ابراز کنند، اما باز هم افرادی دارای نفس هستند و اولویتهایی دارند. بابت حکمت و خردشان به آنان احترام بگذارید، اما لازم نیست آنان را خداگونه بپندارید. هر آنچه آنان می‌توانند انجام دهند، شما هم می‌توانید. شما هم در اثر تمرین و کسب تجربه می‌توانید خودتان مربی شوید. مسأله این است که هر چه بیشتر از آنان فاصله بگیرید، از آموخته‌های آنان کمتر بهره می‌برید. سر سپردگی به مربی یکی از انگیزه‌های قوی برای یادگیری است اما باید توأم با خرد و منطق باشد.

۴

استفاده‌ی عملی

بهترین سؤالی که افراد پر مشغله در مورد مراقبه می‌کنند، چیست؟ سؤال آنان نه در مورد روش و ساختار آن است، نه در مورد حالات ذهنی و خلسه، بلکه بیشتر می‌پرسند: مراقبه به چه درد می‌خورد؟ به عبارت دیگر، چگونه ممکن است مراقبه در شرایط روزمرد مفید واقع شود؟

از آنجا که مزایای مراقبه مانند هماهنگی یا بینش تا حدی نامحسوس است، این فصل به مزایای مراقبه و اینکه چطور ممکن است بر زندگی شما تأثیر بگذارد، اختصاص داده شده است. این اطلاعات نه تنها در موقعیتهایی تنش‌زا به شما کمک می‌کند، بلکه به شما انگیزه‌ی تمرین مراقبه می‌دهد. دست آخر، در پایان این فصل مبحثی گنجانده شده است که توقعات مثبت و ارتباط آن را با مراقبه مورد توجه قرار می‌دهد.

جنبه‌های کلی عملی

مراقبه به عنوان ابزاری برای هماهنگی و نظم و انضباط مفید است. به عنوان نظم و انضباط کلی، باعث می‌شود به گونه‌ای محسوس‌تر از قابلیتها و استعدادهای منحصر به فرد خود آگاه شوید. باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود و به شما اجازه می‌دهد دل به دریا بزنید، از زندگی لذت ببرید، عصبیتهای خود را مهار کنید. همچنین به عنوان وسیله‌ی ایجادکننده‌ی هماهنگی و تعادل، به شما کمک می‌کند در مواقعی که بشدت تحت تأثیر احساسات قرار می‌گیرید، با وضوح و عینیت بیشتری از عهده‌ی شرایط بر آیید. مراقبه به شما کمک می‌کند چطور آرام باشید، استراحت کنید، و از لحظات خود بی آنکه اوضاع و شرایط را در آن دخالت دهید، لذت ببرید. باعث افزایش صبر و تحمل شما می‌شود، انرژی شما را تکمیل می‌کند، افق ذهنی و دیدگاه شما را گسترش می‌بخشد.

واقعیت عینی

افراد پر مشغله و خلاق و با ارداه هستند که گاهی به دلیل مسؤولیتهایی که به آنان محول شده است، مواهب و لذات زندگی را از دست می‌دهند. فراز و نشیبهای روزمره‌ی آنان به قدری

ذهنشان را درهم و برهم می‌کند که دیگر جایی برای‌پذیرندگی باقی نمی‌گذارد. مراقبه‌ی مرتب باعث رفع اغتشاش فکری نمی‌شود، بلکه توانایی انسان را برای عبور از آن مرحله بیشتر می‌کند و به ما یاد می‌دهد بی هیچ قضاوتی ناظر روند زندگی باشیم. با تمرین متوجه رفتارهای عینی خود می‌شوید و می‌بینید انسان تمایل دارد تجارب خود را بیش ازحد شخصی تلقی کند. و به قدری درگیر اغتشاش و سردرگمی می‌شویم و پس از آن طوری واکنش نشان می‌دهیم که انگار این مشکل و مسؤولیت صرفاً مختص ماست. وقتی چنین مسأله‌ای پیش می‌آید، قضاوت ما مبهم می‌شود و به سمت روش مخرب قدیم می‌لغزیم، که موجب استیصال و درگیری ما می‌شود و از لحاظ ذهنی سردرگم می‌شویم.

با استفاده از واقعیتهای عینی می‌توانیم از این سردرگمی عبور کنیم و متوجه شویم نمی‌توانیم وقایع بیرونی را تغییر دهیم ولی مسلماً می‌توانیم واکنش خود را در قبال آنها تغییر دهیم، که این مسأله ما را در مسیر گره‌گشایی و بهبود قرار می‌دهد؛ مسیری که ممکن است به نتایجی مثبت منجر شود. شاید راهی مؤثر کشف کنیم که بتوانیم وضعیت را بهتر تحت اختیار بگیریم و شاید رفتارمان را طوری تغییردهیم که دیگر هیچ وضعیتی ما را معذب نکند. حتی ممکن است بتوانیم

وضعیت را تغییر دهیم. بد نیست به دو مثال ساده نگاهی بیندازیم. شلوغی بزرگراه و رادبندان یک واقعه‌ی خارجی آشنا برای همه است؛ بخصوص وقتی دیرتان هم شده است، براحتی اعصابتان خرد می‌شود و آشفته می‌شوید. و اگر راننده‌ای بخواهد از شما سبقت بگیرد، در آن حالت آشفتگی بر آن می‌شوید بی ملاحظه برانید تا مثلاً روی او را کم کنید. با اینکه شما می‌دانید بزرگراه میدان جنگ نیست که بخواهید با رانندگی بی ملاحظه اغتشاش ایجاد کنید، اگر تلافی نکنید هم از لحاظ احساسی برایتان سخت است. و چرا این کار را نکنید؟ در زمانه‌ای که بیشتر مردم به عنوان فرد احساس بی قدرتی می‌کنند، عصبانیت ممکن است به صورت قدرتی بالقوه بروز کند. و این عصبانیت شما را نیرومند می‌کند. حالا یک سلاح نمادین که همان اتومبیلتان است، به این ماجرا اضافه شده و فرصتی خوب به دست شما آمده است که سراپا احساس، اقدام کنید. البته اصولا اشکالی ندارد که احساس قدرت کنید، اما با این سلاحی که در دست دارید، یعنی اتومبیلتان، اقدام شما بالقوه خطرناک است. و سؤال اصلی این است که آیا براستی می‌خواهید بابت چیزی مثل راه بندان که فاقد عقل و شعور است، تا این حد خود را ناراحت کنید؟

واکنش خشماگین ما عمیقاً در ذهن ناخودآگاه خانه می‌کند

و چه بسا برایمان عادت شود. اما عینیت به کمکمان می‌آید. شما هنگام تنفس در مرحله‌ی دوم مراقبه، در واقع در حال تمرین مشاهده‌ی عینی بودید. حالا می‌توانید این روش را در عرصه‌ای دیگر هم تمرین کنید. حالا اینجا در وسط راه‌بندان، رفتار همیشگی خود را که خیال دارد بروز کند، مشاهده می‌کنید و می‌بینید حس دروغین رضایت از آن جانبداری می‌کند. بعد متوجه می‌شوید احساس قدرتی که از این نمایش دریافت می‌کنید، پوچ و موقت است.

مشاهده‌ی تمام جنبه‌های رفتاری‌تان، چه سازنده و چه مخرب، شما را به انتخاب وامی‌دارد. به جای اینکه قربانی هرج و مرج تردد خودروها شوید، شما هم صرفاً یکی از افرادی هستید که در راه‌بندان گیر کرده‌اند، و تصمیم‌گیری با شماست که جنگ و جدل در بزرگراه و هدر دادن انرژی ارزشش را دارد یا نه. این عینیت به گونه‌ای هشیارانه شما را در محتوای تصمیماتتان قرار می‌دهد و از قید خودکامگی واکنشتان می‌رهاند.

مثالی دیگر در زمینه‌ی در دست گرفتن شرایط به شرح زیر است:

خانمی مربی، بسیار فهمیده و با شعور، در هر همایشی که شرکت می‌کرد، مشکلی بخصوص داشت. هر وقت همایش و کلاسی راه می‌انداخت، می‌دید که مردم تا آخر نمی‌مانند و زود

آنجا را ترک می‌کنند. او به طور خودکار رفتن آنان را چنین تعبیر می‌کرد که شاید او زیاد حرف می‌زند، شاید زیادی چاق است، و از همه بدتر، شاید آموزگاری است که حوصله‌ی آدم را سر می‌برد و آن قدرها کفایت ندارد. او کلی انرژی و وقت صرف می‌کرد تا در این مورد فکر کند. او به لیاقت خود شک کرده بود و به همین دلیل، فعالیتی که بسیار مورد علاقه‌اش بود، برایش به فعالیتی تضعیف‌کننده و تنش‌زا تبدیل شده بود. بالاخره وقتی با قضاوت توأم با عینیت با این قضیه برخورد کرد، متوجه شد که مردم به دلایل مختلف جلسات او را ترک می‌کنند و بیشتر آن اصلاً ربطی به او ندارد. عینیت به او کمک کرد متوجه شود چقدر راحت قدرتش را از دست داده بود، و به حد کافی فاصله‌ی احساسی برایش ایجاد شد که بتواند مردم را همان طور که هستند، بپذیرد. دیگر لزومی نمی‌دید که تک تک افراد شرکت‌کننده بی عیب و نقص باشند.

عینیت به شما کمک می‌کند این نوع مسایل را کمتر شخصی تلقی کنید و بی غرض‌تر و منصف‌تر باشید. می‌توانید خودتان را از آن واکنشهای همیشگی کنار بکشید و توجه کنید که حتی اگر با شرایطی سخت مواجه هستید، مجبور نیستید قربانی عواطف و احساسات شوید. و اگر با دیدی تازه به ماجرا نگاه کنید، می‌توانید راهی برای بیرون آمدن از آن پیدا کنید. واقعیت باعث

می‌شود شما هشیار و گشاده ذهن باشید. حتی ممکن است کمکتان کند جواهر مهربانی و حقیقت نهفته در تجربه را پیدا کنید. وقتی شما خود را اسیر واکنش نکنید و در تحقیر شخصی سردرگم نشوید، می‌توانید از جزییات عالی زندگی آگاه شوید. می‌توانید فرصتهایی را ببینید که قبلاً ندیده بودید و در این فرصتها راحت‌تر با دیگران کنار بیایید. مراقبه مسؤولیتها و مشکلات شما را از بین نمی‌برد، اما به حد کافی فاصله‌ی ذهنی برایتان ایجاد می‌کند که زندگی را با دیدی بهتر و روشن‌تر ببینید و در نتیجه، عاقلانه‌تر و امیدوارنه‌تر عمل کنید.

همدردی

یکی دیگر از جنبه‌های مراقبه آموزش حس همدردی و شکیبایی است. همدردی به معنی ابراز تأسف و دلسوزی نیست، بلکه آمیختن فکر و احساس با هم است که شما به طور واقعی چیزی را درک و توانایی پیدا کنید دو طرف را ببینید. فکر بسته و تکبر و انعطاف‌ناپذیری، از خصوصیاتی است که بنیانشان ترس است و همدردی راه به آنها ندارد. و ترس است که تفسیر می‌کند چه چیزی درست و چه چیزی غلط است. وقتی شما همدرد باشید، می‌توانید از صمیم قلب اعتماد کنید، و مایلید انعطاف‌پذیر باشید چون احساس ترس نمی‌کنید. دلتان می‌خواهد آدمی

خاکی باشید زیرا عقاید دیگران را خصمانه نمی‌پندارید. و از همه مهم‌تر، دوست دارید عواقب اعمال دلسوزانه‌ی خود را بپذیرید و متوجه می‌شوید که صداقت و سخاوت و کل اعمال شما در برابر زندگی، به زحمت گهگاه خطر کردن به هنگام درماندگی می‌ارزد. همدردی سخاوتمندانه ایجاد ایمنی و شهامت می‌کند. دیگر ترس و درد روحی مانعی برایتان به شمار نمی‌رود و آن را به شکل ابری تیره می‌بینید که رد می‌شود و باران پیام می‌باراند. وقتی با قدرت فکر به همدردی برسید، می‌توانید پرده‌ی شفاف ترس را ببینید که به آرامی کنار زده می‌شود. تصور کنید که اگر ترس شما را متوقف نمی‌کرد، به چه موقعیتهایی می‌رسیدید! بهتر است با آوردن مثالی شخصی، خصوصیات همدردی را بیشتر تعریف کنیم.

فرض کنیم شما از آن دسته افرادی هستید که پول در دستتان نمی‌ماند، حساب پس‌اندازتان خالی‌ست و ولخرج هستید. آیا دلتان می‌خواهد نگاهی بیندازید تا ببینید چگونه پولتان را کنترل کنید؟ اگر با تشویش و تأسف پول را مد نظر قرار دهید، احتمالاً وحشت می‌کنید. و ترس شما پایه و اساس دارد زیرا قضاوت در مورد خود، شما را در وادی نومیدی و ابراز واکنش در قبال خرج کردن انداخته است. "اوه، خدایا، قبضهامو ببین. چقدر ولخرجی کردم. چطور پس‌اندازم رو به باد

فنا دادم. آخ. چقدر ناراحتم. حالا چه کار کنم؟ بهتره برای شام برم بیرون. به درک!"

حالا دوباره به این مورد نگاهی می‌اندازیم و این بار از بُعد همدردی. البته که هنوز احساس تأسف دارید و خود را ولخرج می‌دانید، اما به جای انتقاد سفت و سخت و واکنش منفی، روشی دیگر را که از روی عقل و خرد است و آن را از مراقبه یاد گرفته‌اید، اتخاذ می‌کنید. "اوه، خدایا، قبضهامو ببین. اصلاً عاقلانه خرج نکردم. آهان، فهمیدم! دارم قضاوت منفی می‌کنم. جالب نیست؟ من می‌تونم افسرده بشم و پول بیشتری خرج کنم یا روشی دیگه در پیش بگیرم. این عادت بنا به دلایلی در من به وجود اومده، اما فعلا هیچ خدمتی به من نمی‌کنه. تغییر دادن اونا ممکنه وقت‌گیر باشه، اما از همین هفته تسویه حسابهامو شروع می‌کنم."

در دنیای کسب و کار، همدردی شما را با درستی و صداقت مربوط می‌کند، دید شما در مورد محل کارتان باز می‌شود و متوجه می‌شوید محل کار نه تنها مکانی است که از آن چیزی دریافت می‌کنید، بلکه چیزی هم به آن می‌دهید. کار برایتان همچون عرصه می‌شود و حکم زمین بازی را برای هشیاری و سخاوت روح و روان شما پیدا می‌کند. دیگر کار نیست که شما را به نمایش می‌گذارد، بلکه صرفاً راهی است که از طریق آن ابراز

وجود می‌کنید. همدردی به زندگی شما معنا و مفهوم می‌بخشد و به اعمال روزمره‌تان هدف می‌دهد. هر وضعیتی برایتان به صورت فرصتی در می‌آید که با احساس رضایت ژرف‌تری در آن زندگی کنید؛ چیزی که اساساً در دنیای امروز کار گم شده است.

دیدن عینیتها و همدردی و بردباری، از خصوصیات افرادی است که مایلند از کاستیهای خود چیزی بیاموزند و پا به پای دنیای متغیر اطرافشان رشد کنند. زندگی آنان شادتر و موفقیت‌آمیزتر و پربارتر است. وقتی این خصوصیات ارادی باشد، در لحظات سخت و اندیشه‌های منفی، انرژی شما را احیا می‌کند، که نه تنها باعث می‌شود احساسی خوب داشته باشید، احساس مفید بودن هم می‌کنید. وقت را هم می‌توان بازده جانبی به حساب آورد، مانند: زمان ارزیابی مجدد اولویتها، زمان انجام دادن کاری که دلتان می‌خواهد بکنید نه آنچه مجبورید انجامش دهید، و زمان حال که از زندگی لذت ببرید.

نشستهای وقفه‌ای و کاربرد آن

مراقبه تفاوتی کلی در روش زندگی شما ایجاد می‌کند. شکوفایی قلب و ذهن مرحله‌ای تازه از احساسات غنی و لذات روزمره برایتان فراهم می‌آورد. اما مهم نیست شما تا چه حد

هماهنگ و همدرد باشید. با این حال اوقاتی وجود دارد که تنش و اضطراب به سراغتان می‌آید و شما را خلع سلاح می‌کند. در چنین مواقعی می‌توانید گونه‌ای فوریتی از *MBP* به موقعیت وارد کنید و مراقبه‌ای وقفه‌ای انجام دهید. مراقبه‌ی وقفه‌ای خدمتی اساسی به شما می‌کند. واکنش خودکارتان را از بین می‌برد، حواستان را متوجه زمان حال می‌کند و قدرت را به شما برمی‌گرداند. آنچه می‌کنید کاملاً به اختیار خودتان است. متوجه می‌شوید که قدرت واقعی شما در آنچه در گذشته انجام داده‌اید یا آنچه برای آینده در نظر دارید، قرار ندارد. گذشته تغییر نمی‌کند و آینده هم هنوز نیامده است. قدرت شما برای ایجاد تغییر در زمان حال است. هر لحظه فرصتی است برای اینکه به گوشه‌ای جدید رو کنید، واکنشی تازه را امتحان کنید و عادتی تازه را استقرار بخشید. متأسفانه، بیشتر ما نمی‌دانیم چطور از زمان حال استفاده کنیم، چون هشیارانه از آن آگاه نیستیم؛ چون تحت حمله‌های بی امان اندیشه‌های ذهنی واکنشهای قدیم و ترس از آینده قرار داریم و حواسمان پرت و مغشوش است. عادت نکرده‌ایم ناظر رویدادها باشیم، فقط می‌دانیم چطور خود را با واکنش مربوط به هر رویدادی سردرگم کنیم. اما بلیت ما برای زمان حال و مراقبه‌ی لحظه‌ای است. وقتی تمرین کنیم، مراقبه‌ی وقفه‌ای ما را به زمان حال برمی‌گرداند و به اقتدار و

لحظه‌ی انتخابمان متصل می‌کند.

ساختار مراقبه‌ی وقفه‌ای ساده است. با مرحله‌ی دوم شروع کنید که همان روش تمرکز حواس است. آهسته و عمیق نفس بکشید که نقطه‌ی اصلی تمرکزتان است. مرحله‌ی بعد این است که از شناسایی حالت روحی و احساسی زمان خود دست بکشید و حرف "من" را که با آن احساستان را توصیف می‌کنید، از جمله حذف کنید. به عنوان مثال، به جای اینکه به خودتان بگویید: "من می‌ترسم"، می‌توانید بگویید: "اوه، باز سر و کله‌ی ترس پیدا شد. جالب نیست؟"

این دو روش ابزاری متعادل‌کننده و ریشخندکننده است. تنفس عمیق حواس شما را از واکنش دردسرآفرین منحرف می‌کند و موجب هشیاری‌تان می‌شود که در اثر تمرین مداوم و مرتب آن را پرورش داده‌اید. این هشیاری کمکتان می‌کند متوجه شوید احساس آنی شما صرفاً بخشی از روان شماست. حذف واژه‌ی "من" به هنگام توصیف حالات روحی، شما را در موقعیت ناظری هشیار قرار می‌دهد. و به این ترتیب، به جای اینکه جزئی از شرایط باشید، ناظر خواهید بود که اوضاع از چه قرار است. وقتی شما ناظر فشار عصبی‌تان باشید، به آن به عنوان واقعیتی عینی نگاه می‌کنید، نه اینکه صرفاً همچون شرکت‌کننده‌ای ناتوان رفتار کنید. ناظر که بخشی از وجود

شماست، می‌تواند به اقدامی مثبت و فراخور حال شما دست بزند.

وقتی شما وقفه‌ای ایجاد کنید تا ناظر رویدادها و واکنشهایتان باشید، آنها را نادیده نمی‌گیرید یا از آنها بیزار نمی‌شوید و یا آنها را رد نمی‌کنید، بلکه صرفاً از واکنش ناگهانی حذر می‌کنید و به خودتان فضا و فرصت کافی می‌دهید که بوضوح موقعیت را بررسی کنید. جای تعجب است که ارزیابی چند ثانیه‌ای، واکنش از روی عادت شما را به هم می‌زند و از بروز واکنشهای سرخود و مخرب جلوگیری می‌کند. در بعضی مراحل، ذهن به قدری سریع عمل می‌کند که چند لحظه وضوح و روشنی، در واکنش ایجاد وقفه می‌کند. نکته‌ی مهم این است به ارزش وقایع قابل نظارت واقف شوید. سپس بتوانید در زمان مناسب، ناظر هشیار را به کار گیرید. در وضعیتی اعصاب خرد کن، مثلاً هنگام جر و بحث با یکی از نزدیکان یا حتی وقتی جلوی پیشخوان قسمت چمدانهای گمشده ایستاده‌اید، ناظر هشیار شما را از وضعیت اعصاب خرد کن عقب می‌کشد. در این صورت شما می‌توانید بی هیچ تنشی از عهده‌ی وضعیت دشوار بر آیید. یادتان باشد که این جدایی احساسی مادام‌العمر نیست، بلکه چند لحظه‌ای است. و همان سرعت ذهن است که می‌تواند یک لحظه هشیاری ایجاد کند تا رفتار شما کاملاً عوض شود

البته اوقاتی هست که دلتان نمی‌خواهد وقفه‌ای ایجاد کنید، مانند شبهای شاعرانه، موقع دیدن فیلمهای ترسناک، در جلسات درمانی و غیره، اما وقتی در بحبوحه‌ی شرایطی هستید که می‌خواهید با روشی تازه از عهده‌ی آن برآیید، یا وقتی در خلال دعوا و مرافعه دلتان می‌خواهد خونسرد باقی بمانید، وقفه تفاوت ایجاد می‌کند.

اگر تلاشهای اولیه‌ی شما به جایی نرسید و مؤثر نبود، نگران نشوید. ایجاد تغییر در واکنشهای از سر عادت، بسیار ظریف و پیچیده است و همه چیز یکدفعه عوض نمی‌شود. رفتارهای تازه‌ی شما کم‌کم پدیدار می‌شوند و وقتی آنها را تمرین کنید، برایتان راحت‌تر و آشناتر می‌شوند. بنابراین اگر عوض نشده‌اید و هنوز همان عادات قدیم را دارید، سرخورده نشوید. هنگام مراقبه، این حواس‌پرتیهای پر فشار را می‌بینید و یاد می‌گیرد شناسایی‌شان کنید و براحتی ندیده‌شان بگیرید.

نشست‌های وقفه‌ای به شما اجازه می‌دهد روشهایی تازه را در برابر چالشهای قدیم تمرین کنید. وقتی همراه با نشستهای مرتب، نشستهای وقفه‌ای را هم تمرین کنید، در آنها تقویت می‌شوید و نتایج آنها چشمگیرتر می‌شود. هر چند ساختار نشست‌های وقفه‌ای در تمام شرایط یکسان است، شرایط محیطی آن مستلزم توضیح و تفسیر بیشتری است.

در محل کار

احتمالاً بیشتر اوقات بیداری شما صرف کار و فعالیت می‌شود، در دانشگاه، سر کار یا هر جای دیگر. پس منطقی است که هر نوع تمرینی که باعث بهبود زندگی شود، در محل کار کاربرد داشته باشد. در اثر مراقبه‌ی مرتب و مداوم، شما کاملاً متوجه اطراف و اکناف خود هستید. و از آنجا که متوجه هستید چطور افکار خود را مشاهده کنید بی آنکه سردرگم شوید، می‌توانید واکنشهای خودتان را هم همچنان که سر بر می‌آورند، ببینید و قبل از اینکه دست به اقدامی بزنید، می‌دانید چطور از روی عقل و احساس خود را مهار کنید. مردم شما را فردی حواس جمع و با اعتماد به نفس می‌دانند که موقعیتها را واضح می‌بینید و تصمیمات خردمندانه می‌گیرید. وقتی شما در برابر ساخت و پاخت ذهنی خود بردبار باشید، می‌توانید در برابر دیگران هم صبوری پیشه کنید. در خود احساس صلح و آرامشی درونی و اعتماد به نفس می‌کنید که از همدردی توأم با انضباط به وجود آمده است، نه از روی قضاوت تند و ناخوشایند. بهتر است با آوردن مثالی معنای مراقبه‌ی وقفه‌ای را برایتان جا بیندازیم.

فرض کنید می‌خواهید خود را به یک گروه یا چند تن از مدیران شرکت‌تان معرفی کنید. ممکن است به علت مصاحبه‌ای

جهت استخدام باشد، یا گزارش کار و یا عرضه‌ی فروش. شما بی توجه به شرایط اضطراب دارید چون می‌خواهید به‌هرحال بر روی افراد تأثیری خوب بر جا بگذارید. یکی از کارهایی که بیشتر مردم می‌کنند این است که این اضطراب را با خود به جلسه می‌برند و تا پایان جلسه یا حتی یکی دو روز دیگر هم آن را همراه دارند، تا کم‌کم فشار عصبی‌شان مرتفع شود. حتی اگر کارشان با این روش انجام شود، تأثیر آن تحلیل برنده است و این تنش و فشار عصبی در مسایل شغلی تأثیر می‌گذارد و حتی به خانه هم کشیده می‌شود، و علائم آن به صورت سردردهای عصبی، از کوره در رفتن و بی خوابی شبانه بروز می‌کند.

اما می‌توانید با روش مراقبه‌ی وقفه‌ای قبل از شروع جلسه، کار خود را آسان کنید. می‌توانید در اتومبیل یا دفتر کار خود و یا حتی در دستشویی بنشینید و مراقبه کنید. این کار نه تنها باعث می‌شود کارتان در نهایت آرامش انجام شود، بلکه خودتان هم آرام باقی می‌مانید. ممکن است باز هم احساسی انرژی‌زا به شما یورش بیاورد، اما دیگر به شکل اضطراب عصبی نیست. و حتی قبل از اینکه نمایش اجرا شود، شما آگاه و هشیارید و ذهنتان باز است، که نتیجه‌ی کار، اجرایی عالی و جالب خواهد بود.

مراقبه‌ی وقفه‌ای برای جلساتی که از قبل قرار آن گذاشته شده است، بسیار کارآیی دارد. اما در مورد موقعیتهای

پیش‌بینی‌ناپذیر چه؟ مثلاً شما بی سر و صدا وظیفه‌ی خود را انجام می‌دهید که ناگهان از شما می‌خواهند در مورد آخرین طرحتان توضیح دهید، یا به سؤالاتی که مربوط به زمینه‌ی تخصصی شما نیست، پاسخ گویید، و یا با کسی ملاقات کنید که از او خوشتان نمی‌آید. آن وقت چه؟ هنوز هم می‌توانید مراقبه‌ی وقفه‌ای انجام دهید. نفسی عمیق بکشید، حواس خود را متوجه تنفس‌تان کنید و ناظر حالت روحی و احساسی خود باشید. به جای اینکه فریاد بر آورید: "ای وای، چه کنم؟"، بگویید: "اوه، این ترسه، جالب نیست؟" تصدیق کنید که این احساسات می‌آیند و می‌روند. در گذشته جان سالم به در بردید. پس حالا هم جان به در می‌برید. می‌توانید تمرین را پشت میز یا در حالی که به طرف اتاق جلسه می‌روید، انجام دهید. همچنان که راه می‌روید، حواستان به احساساتتان باشد. "باز سر و کله‌ی ترس و اضطراب پیدا شد، به‌هرحال انبساط خاطر هم از راه می‌رسه."

مسأله اینجاست که دو دقیقه تأخیر باعث دلخوری کسی نمی‌شود، اما به حال شما خیلی فرق می‌کند، که چطور خود را مهار کنید. وقتی ذهن شما درگیر واکنش نیست، جوابی مؤثرتر خواهید داد. می‌توانید ترس توجیه‌ناپذیر، احساس عدم امنیت یا عصبانیت را از دیگر حالات ذهنی خود جدا کنید تا ارتباط شما بر مبنای قدرت و روشن‌بینی انجام شود.

بهترین بخش قضیه این است که هر چه بیشتر مراقبه کنید، حالت مراقبه‌ی آنی شما بهتر می‌شود و انرژی بیشتری از موقعیتهای پر تلاش برایتان بیرون کشیده می‌شود. این انرژیها تحلیل برنده نیستند، بلکه نیروزا هستند. هنوز هم عصبی می‌شوید؟ البته که می‌شوید. این یکی از واکنشهای طبیعی بشر است. اما دیگر تقریباً آن طورها دلواپسی و تنش ندارید. بمحض اینکه بدانید چطور تمرکز حواس پیدا کنید و آرام بگیرید، بدن شما به طور خودکار واکنش نشان می‌دهد.

روابط شخصی

مراقبه چه نقشی در روابط شخصی دارد؟ مثلاً مشکلات ارتباطی با همسرتان؟ با دوستانی که براستی از آنان خوشتان نمی‌آید؟ وقتی پیش پدر و مادرتان هستید، مثل بچه‌های ده ساله می‌شوید؟ دلتان می‌خواهد رابطه‌ای خوب را دلپذیرتر کنید؟ یا رابطه‌ای از هم گسسته را پیوند دوباره دهید؟ یکی از بزرگترین مشکلات شما این است که وقتی در کنار کسی یا در موقعیتی هستید، بیش از حد حساس هستید و واکنش نشان می‌دهید؟

اگر گهگاه دچار تناقض می‌شوید، مراقبه‌ی مرتب شما را متوجه و هشیار می‌کند و کمتر واکنش بیخودی نشان می‌دهید. همچنین کمکتان می‌کند هر پیامی را که به شما مخابره می‌شود،

به جای اینکه ارتباط را با مفروضات خود مسدود کنید و به خود حرفهای منفی بزنید، درست و حسابی دریافت کنید.

وقتی بحث روابط پیش می‌آید، حتی مراقبه‌کنندگان کار کشته و فدایی هم ممکن است در عادات زجرآور دیرین سردرگم شوند. وقتی شما با مسایل روزمره‌ی زندگی مواجه می‌شوید، اوقاتی پیش می‌آید که دلتان می‌خواهد عقده‌ی دلتان را خالی کنید. ولی با حواس جمعی و اندیشه‌ی باز که در اثر مراقبه ایجاد شده است، می‌توانید این احساسات متناقض را ردیابی کنید قبل از اینکه جرقه‌های ناخوشایند بزنند. وقتی از دست کسی عصبانی و ناراحت هستید، می‌توانید مراقبه‌ی آنی انجام دهید.

به عنوان مثال، برای رسیدن بر سر قرار دیرتان شده است و متوجه می‌شوید همان احساسات دیرین در شرف سر بر آوردن هستند. احساس می‌کنید حساس شده‌اید و حالت پرخاشگری به شما دست داده است و در همین حال، خاطرات برخوردها و اختلاف نظرهای حل نشده به ذهنتان می‌آید. حالا این فرصت برایتان پیش آمده است که مراقبه‌ای وقفه‌ای کنید. در واقع، شما حساسیت خود را قبل از اینکه به دیگران ضربه بزنید، شناسایی کرده‌اید. تنفس عمیق و آرام را شروع کنید و یکی ـ دو دقیقه وقت صرف کنید تا حواستان را از آن تضاد درونی منحرف کنید. وقتی نفس می‌کشید، ناظرید که چگونه افکار گذشته و حال در

هم می‌آمیزد. ناظرید که ذهنتان شرایط آنی را با مواردی مانند امتنان و اعتماد و صداقت در هم می‌آمیزد. وقتی شما تأثیر متقابل ذهنی را شناختید، آن را از سایر موارد جدا کنید. در وسط واکنش‌تان هشیار و متوجه می‌شوید، نه سردرگم. حالا در موقعیتی هستید که می‌توانید انتخاب کنید. می‌توانید اغوای درماندگی شوید یا به این احساسات نگاهی بیندازید و به حضورشان اعتراف کنید، و تصمیم بگیرید که فقط با موارد زمان حال سر و کار دارید و بقیه را رها کنید.

این روش ارزش احساسات شما را با جمله‌ای مانند: "اوه، فقط کافیه یه احساس دیگه داشته باشی"، انکار نمی‌کند. این روش به این معنا نیست که عصبانیت، تضاد یا سایر احساسات منفی به طور ذاتی بد هستند و باید از آنها دوری کرد. مثلاً عصبانیت در بسیاری از موارد بجاست، و تضاد هم به نوبه‌ی خود بخش اصولی همنشینی و مصاحبت است. ابراز احساسات منفی در مواقع مناسب و بجا، این امکان را فراهم می‌آورد که هدف اصلی و واقعی آنها که در واقع حکم نشانه‌ها را دارند، نشان داده شود. همان طور که دل درد به شما می‌گوید چه خورده‌اید که دل درد گرفته‌اید، و کمر درد به شما می‌گوید که باید دراز بکشید، احساساتی مانند خشم و اضطراب از شما تقاضا می‌کند عمیق‌تر به درون خود نگاه کنید. آنها از شما

می‌خواهند از خود بپرسید اوضاع براستی از چه قرار است، و این بدان معناست که باید مسؤولیت واکنشهای خود را به عهده بگیرید. در مقابل آنها حواس جمع باشید و با توجه و علاقه‌مندی به آنها گوش دهید بی آنکه با ترس و قضاوت طردشان کنید.

البته برای اینکه بتوانید واکنشهای قوی را مشاهده کنید بی آنکه در آن گرفتار شوید، احتیاج به تمرین دارید. گاهی هم در عین حال که بیشترین سعی خود را می‌کنید، باز سردرگم و پریشان هستید. گیر می‌کنید، بیرون می‌آیید و باز درگیر می‌شوید و دوباره و دوباره. به یاد داشته باشید همیشه این هویت و احساس شماست که ارزشمند است. گاهی در وضعیتی مخرب همچون گردباد گیر می‌کنید، ولی می‌دانید که قدم گذاشتن به آن با در نظر گرفتن واقعیتهای عینی، رؤیایی دور و دراز است. در واقع، بسیاری از تجارب زندگی باعث می‌شود حس همدردی و واقع‌بینی شما محدود باقی بماند. ولی به‌هرحال نهایت سعی خود را بکنید، و وقتی ماجرا از تب و تاب افتاد، همچنان به حرکت خود ادامه دهید.

بر فرض که گاهی این احساسات گذرا نیستند و به شما چسبیده‌اند. دلیل چسبیدن آنها این است که شما در مورد آنها غمگین و مضطرب شده‌اید. "اوه، نه. دارم عصبانی می‌شم. چرا همیشه این جوری می‌شه؟ چرا همیشه اختیار خودمو از دست

میدم؟ از این وضع خیلی بدم میاد. وای، خدایا، حالا واقعاً عصبانی‌ام."

در واقع با این حرف به احساسات شعله‌ور خود که توأم با پیش‌بینی ترس و وحشت و بدبختی است، دامن می‌زنید. شما از فردی دیگر یا از شرایط عصبانی هستید، اما در واقع دارید خود را سرزنش می‌کنید، که با این کار عصبانی‌تر هم می‌شوید و وقتی بالاخره آتش احساساتتان خاموش شد، احساس خجالت می‌کنید که چقدر غیر منطقی بودید.

هر چه بیشتر مراقبه کنید، کمتر در آتش خشم و غضب خودتان گرفتار می‌شوید، قادر به دیدن تصویری بزرگتر خواهید شد و وقتی آن را ببینید، معمولاً کمتر واکنش نشان می‌دهید. همچنین کم‌کم متوجه واکنش متقابل احساسات در برابر هم و خصوصیات آنها می‌شوید. می‌توانید بجا بودن هر واکنشی را که بروز می‌کند، تصدیق کنید اما خودتان دستخوش احساسات نشوید. در این صورت، احساس سبکی و رهایی بیشتری می‌کنید. خلاصه اینکه از شرایط محیطی منحصر به فرد آگاهی بیشتری پیدا می‌کنید و کمتر از قبل واکنشهای عادتی نشان می‌دهید.

این واقعیت عینی که با همدلی قلبی باز و خالص گرم شده است، نشأت گرفته از فروتنی و شجاعت است. اعتراف به اینکه

روشهای قدیم واکنش به دردبخور نیست، مستلزم تواضع و فروتنی است، و شهامت لازم است تا در برابر عواطف و احساسات روشی جدید اتخاذ شود.

فعالیتهای رفاهی

قرار است که فعالیتهای رفاهی، مفرح و آرامش‌دهنده باشد. وقتی شما در مرخصی به سر می‌برید یا می‌خواهید روزی را به استراحت بگذرانید، انتظار دارید سر حال و با انرژی برگردید. گاهی این طور است و گاهی اضطراب و فشار عصبی روزمره در آن تداخل پیدا می‌کند و به قدری شدید می‌شود که چند روزی طول می‌کشد تا ذهن از حالت انقباض و تنش بیرون بیاید و روحیه‌تان خوب شود. به‌هرحال شما باید در تعطیلی آخر هفته یا در مرخصی سالانه‌تان تمام فشارهای عصبی را از خود دور کنید، اما از آنجا که ذهن فقط نسبت به الگوهای فکری عادتی واکنش نشان می‌دهد، ممکن است در وسط تعطیلاتتان افکار توأم با اضطراب و دلواپسی به سراغتان بیاید. در چنین مواقعی، به جای اینکه خود را با نوشیدن الکل آرام کنید و بعدازظهر خود را بابت رنج روحی هدر دهید، مراقبه‌ی وقفه‌ای انجام دهید. در همان موقع ذهنتان را متوجه زمان حال می‌کنید. در عین آرامش و توجه نفس بکشید و حواستان را جمع کنید.

بیشتر فشارهای روحی روزمره‌ی شما در اثر نگرانی بابت وقایعی است که هنوز نیامده است. برنامه‌ریزی تا حدی برای آینده‌ی معین مهم است، اما اگر بخواهید زیاد در مورد آن وسواس به خرج دهید، میزان دلواپسی شدید می‌شود. شما با حواس جمعی و توجه کامل به زمان حال، اجازه نمی‌دهید افکار نگران‌کننده به سراغتان بیاید و این باعث می‌شود از لحظه به لحظه‌ی زمان استراحت و تعطیلی خود لذت ببرید، مزه‌ی غذا به مذاقتان خوش بیاید، زیبایی محل برایتان چشمگیر و مصاحبت خوشایند شود و در نتیجه، استراحتی عالی داشته باشید.

انتظارات مثبت و مراقبه

به هر کاری دست بزنید، انتظارات مثبت تفاوتی چشمگیر ایجاد می‌کند. انتظارات مثبت احساسی است که به طریقی اوضاع به بهترین نحو پیش می‌رود. وقتی شما در هر موردی انتظار مثبت داشته باشید، حتی اگر هم رویدادی بد سر راهتان قرار بگیرد، با توجه با آن روبرو می‌شوید و از آن درس می‌گیرید، و دست کم متوجه می‌شوید که در آینده چطور از آن اجتناب کنید، که نتیجه‌ی نهایی بالقوه مثبت است، حتی اگر وضعیت به خودی خود وحشتناک باشد. انتظارات مثبت موجب ارزش دادن به تجربه‌های زمان حال شما می‌شود.

ممکن است پیش خود بگویید: "بسیار خوب، اگه می‌خواستم موعظه‌ی تفکر مثبت رو بشنوم، یه کتاب دیگه می‌خریدم. این به مراقبه چه ربطی داره؟"

خیلی مهم است که تمرین جدید خود را با تفکر و انتظاراتی تازه و با علاقه‌مندی انجام دهید، نه با این طرز فکر که: "حالا مجبورم اینجا بشینم و بیست دقیقه عذاب بکشم."

تفکر و توقع مثبت به شما کمک می‌کند در مورد آنچه برایتان پیش می‌آید یا دلتان می‌خواهد در موردش کنکاش کنید، کنجکاوی به خرج دهید.

"اوهوم، دلم می‌خواد از تجربه‌ی امروز چی نصیبم شه؟ خواب‌آلودگی، خلسه، حواس پرتی یا صلح و آرامش درونی؟"

هر نوع حالت ذهنی چیزی برای پیشکش دارد و چیزی به انسان یاد می‌دهد. اگر پیش‌بینی کنید خستگی روحی یا بی قراری نصیبتان می‌شود، هرگز متوجه نخواهید شد این حالتها در ارتباط با تغییرات ناراحتی و عدم تمایل شما به استراحت یا ترس از موفقیت، چه پیامی برای شما دارد. اما طرز فکر مثبت یعنی اینکه: هر تجربه‌ای به منزله‌ی هدیه‌ای برای شماست.

متأسفانه انتظارات مثبت گاهی به خطا می‌رود و تبدیل به امیدهایی واهی و توقعاتی غیر واقعی می‌شود. در فرهنگ غرب چنین تعبیر شده که آرزوهای بزرگ و توقع بی نقص بودن جزو

صفات برجسته است چون مسؤولیت را ثابت می‌کند و با این تفاصیل، قرار بر این است که شما پولدار شوید و کارهای ناممکن کنید و به موفقیتهای باور نکردنی نایل آیید. جای تردید است که خواستار جمیع محسنات بودن باعث انگیزه و ترغیب شود، اما اگر به حد افراط برسد، مانند افرادی که بیش از حد کار می‌کنند، ممکن است مانعی عظیم شود. اگر حد و مرز خطای شما خیلی کم و قضاوت شما بیش از حد است، شایدخطر رویارویی با هر چیز تازه‌ای را بپذیرید. یا بدتر از این، بیش از حد به میزان خسارات وارد بر خود بیفزایید، چون به حد کافی به خودتان فرصت نمی‌دهید از دستاوردهای خود قدردانی کنید. این مسأله موجب درماندگی مداوم و کاهش عزت نفس می‌شود که سرانجام آن خستگی روحی و جسمی و دست شستن از زندگی است و آمال و آرزوهای خود را رها می‌کنید.

تفکر مثبت شما را به سوی افسردگی نمی‌کشاند، از سرخوردگی و ضعف جانبداری نمی‌کند، باعث رشد و موفقیت از طریق ارزیابی صادقانه‌ی خود و بصیرت قوی واحترام به خود می‌شود. شما با این روش می‌توانید صراحتاً به انتظاراتتان نگاهی بیندازید، مشخص کنید چه مانعی بر سر راه آنهاست و بگویید: "گوشم به تو نه!"

می‌توانید با عیب و ایرادهای خود کنار بیایید، زیرا دیگر از

آنها ترس و وحشتی ندارید. به یاد داشته باشید اگر بشدت خود را درگیر قضاوت کنید یا کاملاً منکر آن شوید، تغییر دادن دشوار است. عادات فعلی شما بنا به دلایلی پرورش یافته است و شاید متوجه این دلایل نشوید، اما اگر به آنها پشت کنید یا بکوشید به حالت تسلیم با آنها مواجه شوید، صرفاً جایگزین عادات مشابه می‌شوند. برای تغییر دادن دائمی آنها، باید از قضاوت دست بردارید و با حضورشان بسازید. شاید با این عقیده مخالفت کنید و بگویید:

"اوه، خودم می‌دونم زیادی می‌خورم، اما اقرار کردن به عادت زیاده‌روی در خوردن بدون قضاوت و خاتمه دادن به این عادت کار آسونی نیست. ترجیح میدم طوری با اون روبرو شم انگار وجود نداره، چون نمی‌تونم وجودش رو تحمل کنم."

اگر با ناراحتی و معذب بودن همدردی کنید، کار آسان‌تر می‌شود.

مردم موفق به شما می‌گویند که انتظار بیش از حد یا فراتر رفتن از معیارها، غیر منطقی است. موفقیت و خوشحالی از نهایت سعی انسان به وجود می‌آید، همچنین از اینکه در قبال اشتباهات خود بردبار باشید و دوباره امتحان کنید. افراد خوشحال و غنی با عینیت با ناکامیها برخورد می‌کنند و اجازه نمی‌دهند چیزی مانعشان شود. آنان انتظار خطا و لغزش دارند و

آن را تحمل می‌کنند. ناکامی برایشان درس عبرت می‌شود نه طوق لعنت.

افراد موفق از موفقیتشان لذت می‌برند، با نقطه ضعفهای خود همدردی می‌کنند و اجازه نمی‌دهند اینها مانع زندگی‌شان شود. این افراد آن قدر انعطاف‌پذیر هستند که نامرادیها را به صورت پیامهایی راهنما به سوی آمال و آرزوهای بهتر و تازه ببینند.

"اوه، این یکی که خیلی خوب از آب در نیومد. شاید بهتره اون یکی راه رو امتحان کنم."

کار کردن با حالتهای ذهنی

انتظارات مثبت بدون توجه به حالت ذهنی شما در طول مراقبه، منجر به یادگیری و رشد می‌شود. گاهی ممکن است چیزهایی ببینید که خوشتان نیاید. در مراقبه همیشه هم حالتهای عالی و دلپذیر به سراغ شما نمی‌آیدو گهگاه احساس افسردگی، عصبانیت یا ترس می‌کنید، اما وقتی مراقبه می‌کنید، در حقیقت افکارتان را از هم تفکیک می‌کنید. از آنجا که آنها شما را قورت نمی‌دهند، می‌توانید صرفاً تماشایشان کنید و ببینید چه پیامی برایتان دارند. به یاد داشته باشید اگر فقط معتقد به حالتهای روحی سطح بالا باشید و حالتهای کم ارزش عاطفی را رد کنید،

بخش اعظم حالتهای فعلی زندگی‌تان را از دست می‌دهید.

حالتهای پست و زبون عاطفی و روحی خودتان به شما آموزش می‌دهد. در مورد ترس، دلشوره و رفتارهای ناسالم شما حرف می‌زنند و وقتی صراحتاً به این حالتهای پست و ضعیف نگاه کنید، کم‌کم پیچیدگی‌اش از بین می‌رود و رمز ارتباطی را کشف می‌کنید. اساساً می‌توانید یاد بگیرید چه چیزی آنها را خوب و منظم می‌کند. در مراقبه می‌توانید تمرین کنید تا آنها را با همدردی و خلوص نیت ملاحظه کنید و در مرحله‌ی مشاهده می‌توانید فاصله‌ی کافی‌ایجاد و تعیین کنید دلتان می‌خواهد به این ضعف تداوم ببخشید یا نه. این فاصله به شما حق انتخاب می‌دهد. شاید نتوانید خود را از این حالتها رها کنید، اما وقتی به مراقبه ادامه دهید، قادر خواهید شد با عینیتی بیشتر شاهد احساسات خود باشید. می‌توانید به حالات ذهنی خود نگاه کنید و هر حالتی دارید، به حد کافی از آن فاصله بگیرید و حق انتخاب داشته باشید.

به عنوان مراقبه‌کننده، متوجه پیچیدگی حالتهای حقیر ذهنی می‌شوید و می‌فهمید چطور رشد می‌کنند و در زمینه‌ی نشان دادن واکنش در برابر وضعیت فعلی بمراتب بهتر می‌شوید. اگر احساسات منفی نشان دهید، با همدردی جوابگوی واکنشهای خود خواهید بود. احساس بد در مورد یک تجربه و عبرت گرفتن

از آن مفید است، اما متهم کردن خود، آن هم بعد از مدتهای مدید که از تجربه گذشته است، فایده‌ای ندارد.

مراقبه به شما کمک می‌کند تألمات روحی را با همدردی رها کنید و هر کاری لازم است برای اصلاح موقعیت انجام دهید. سپس آن را رها کنید و درس عبرتی را که گرفته‌اید، تصدیق کنید. همدردی به عنوان انسان به شما اعتبار می‌بخشد، حتی اگر به امیدها و انتظارات خود نرسید. همدردی با حالتهای روحی ضعیف و خطاهای ناشی از مشاهده، عملی مسؤولانه و توأم با بخشش و گذشت است. توانایی رها کردن و بخشیدن، رستگاری به همراه دارد. به شما اجازه می‌دهد به دنبال زندگی خود بروید، درکی تازه به دست بیاورید، و آن را از صمیم قلب در دنیای خود اجرا کنید.

تله‌ی انتظار و توقع

شما به عنوان فردی گرفتار در برابر راههای تازه و جالب که بتوانید از آن طریق دنیای خودتان را به گونه‌ای مفید مهار کنید، پذیرا هستید. تلاش زیادی لازم نیست تا عقاید جالب را در کتابهای خودیاری پیدا کنید. بیشتر این کتابها توصیه‌هایی خوب دارند، اما مسأله توقع و انتظارات غیر واقعی است که باید برای آن روش تفکری و اجرایی تازه را در مواجهه با شکستها بر خود

هموار کنید. این یکی از تله‌های انتظار است.

در اثر واکنش نشان دادن در برابر اشتباهات و ورود به دنیای توقعات غیر واقعی، اسیر دام انتظار می‌شوید. به جای اینکه خطاهای خود را به عنوان موردی موقت و حتی درک‌ناپذیر شناسایی کنید، در حالت عصبانیت و سرخوردگی به خودتان پشت پا می‌زنید. باور و اعتقادی قوی در خود ایجاد می‌کنید که شما واقعاً نمی‌توانید تغییر کنید، شادمانی را بیابید یا بهتر زندگی کنید. بنابراین این کتاب که در مورد مراقبه است، یا هرگونه کانال دیگری برای رشد فردی و بهتر شدن، دلیلی دیگر می‌شود که حرمت به خود یا قدردانی از خود را رد کنید.

تله‌ی چشمداشت و توقع ممکن است فریب‌دهنده باشد، چون انتظار در حدی معین، مناسب است. وقتی تجربه‌ای تازه آغاز می‌شود و طبیعتاً طرحی در ذهن شما نقش می‌بندد، این طرح به گونه‌ای آرمانی راهنمایی در اختیارتان می‌گذارد، باعث انگیزه می‌شود و احتمالاً معیاری ارائه می‌دهد که بی صبری خودتان آن را ناکامی جلوه می‌دهد. تله‌ی انتظار زمانی به وجود می‌آید که شما توقعاتی تازه در مورد اینکه چه خواهید شد و به کجا خواهید رسید، ایجاد کنید. شما تمام مدت با این توقعات زندگی می‌کنید. اگر اهداف حرفه‌ای، مالی و موفقیت اجتماعی شما به حد کافی نباشد، شما مراقبه را قبول می‌کنید تا فهرست

بایدهای خود را با عینیت کامل، نظم و انضباط و همدردی ترکیب کنید. و این به منزله‌ی کوهی بلند است که باید از آن بالا بروید، و این وضعیتی برای عدم موفقیت است و جنبه‌های دگرگونی ناخوشایند جلوه می‌کند، چون نتیجه‌ی نهایی آن همیشه شکست و نومیدی است.

مراقبه مهارتی است که تمرین آن به زمان احتیاج دارد. یکپارچه شدن روشهای رفتاری‌تان هم محتاج زمان است. اگر علی‌رغم تمرین تنفس و مراقبه باز هم عصبانی شدید یا احساس ترس کردید و یا با وجود برنامه‌ریزی قبلی، به مدت دو هفته از مراقبه دست کشیدید، نگران نشوید. بازگشت به روشهای قدیمی مخرب امری طبیعی است. گاهی در برابر روشهای تازه حالت مقاومت دست می‌دهد، چون شما طبیعتاً به روشهای آشنا و شناخته شده‌ای که به اندازه‌ی روشهای ناشناخته‌تر ترسناک نیست، گرایش دارید. اگر ناراحت و غصه‌دار شوید که به سمت عادات قدیم کشیده شده‌اید، در واقع به دام توقع گرفتار آمده‌اید. به جای برگشت به سوی رفتار و واکنش کهنه و تکراری، با این جنبه که شما کیستید، همدردی کنید. با استقامت می‌توانید موقعیت را به سوی واکنش لذت‌بخش در برابر فراز و نشیبهای زندگی و موفقیتهای شخصی هدایت کنید.

وقتی مراقبه کنید، متوجه می‌شوید مفهوم زندگی چیزی

فراتر از بقا و رقابت است و می‌توانید از طریق مراقبه قدر خود را بدانید و با خودتان زندگی کنید. وقتی بتوانید با خودتان زندگی کنید، می‌توانید با احترام و به طور واقعی به سایر افراد نزدیک شوید. نقطه ضعفهای روزمره‌ی زندگی حکم بزرگراههای دوستی و اعمال توأم با توجه و آرامش درونی را پیدا می‌کند.از طریق مراقبه نه تنها مسیر زندگی خود بلکه مسیر کسانی را هم که با شما مواجه می‌شوند، روشن می‌کنید. نوعی قدرت قابل دسترس و حس مسؤولیت‌پذیری در شما ایجاد می‌شود، که دنیای پر از تلاش و تکاپو در حسرت دیدن آن است. و یک روز وقتی عده‌ای افراد حساس به روش زندگی شاد و پر مشغله‌ی شما نگاه می‌کنند، می‌گویند: "شاید منم بتونم این کار رو بکنم. شاید بتونم آرامش شصت ثانیه‌ای واسه خودم ایجاد کنم بی توجه به اینکه کجا هستم و چه می‌کنم؟"

و آنجاست که شما کلی تغییر کرده و از موهبت بهره‌مند شده‌اید.

تبریک می‌گویم. این صرفاً آغاز راه است.

پایان

سایت مترجم: www. nmotakef.com

nmotakef@hotmail.com" E-mail

MEDITATION

for

Busy People

